

Krachttoefeningen

1 Buiging

Ga op de rug liggen. Trek de kin iets in en buig de nek. Rol deze als het ware een stukje op. Hou deze beweging klein. Hou deze positie 20 seconden vast en rol dan rustig weer af.

Herhalingen: 5



2 Rugspieren

Ga op de buik liggen en leg de handen op elkaar onder het voorhoofd. Kom omhoog met het bovenlichaam van de ondergrond zo ver als het gaat, leg daarna het bovenlichaam weer neer.

Herhalingen: 3 x 10

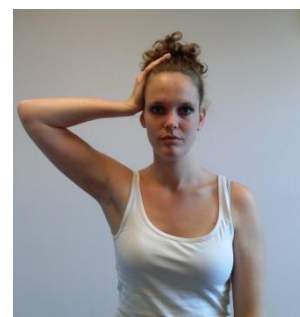
Mocht dit goed gaan, kunnen de benen ook nog mee omhoog genomen worden.



3 Kracht zijkant

Plaats de hand tegen de zijkant van het hoofd. Hou het hoofd in dezelfde positie en probeer met de hand het hoofd weg te duwen. Het hoofd blijft in dezelfde positie. Duw niet te hard.

Herhalingen: 3 x 10. Hou dit 10 seconden vast.



4 Kracht achterkant

Plaats de handen tegen de achterzijde van het hoofd. Hou het hoofd in dezelfde positie en probeer met de handen het hoofd weg te duwen. Het hoofd blijft in dezelfde positie. Duw niet te hard.

Herhalingen: 3 x 10. Hou dit 10 seconden vast.



5 Kracht voorkant

Plaast een hand tegen de voorkant van het hoofd. Hou het hoofd in dezelfde positie en probeer met de hand het hoofd weg te duwen. Het hoofd blijft in dezelfde positie. Duw niet te hard.

Herhalingen: 3 x 10. Hou dit 10 seconden vast.

