

## Buikspieroefeningen stage 1:

Ga ontspannen op de rug liggen met 1 knie geplooid en beide handen onder de lage rug om de neutrale curve van de rug te bewaren. De ellebogen steunen op de grond. Je mag nu lichtjes de kin intrekken. Vervolgens til je het hoofd en schouders gecontroleerd van de grond. Houdt nu 3 seconden aan en laat gecontroleerd tot de rustpositie terugzakken. Herhaal de oefening 5 maal, gevolgd door een pauze terwijl je de benen wisselt, 4 maal, pauze en wissel van de benen en 3 maal. Let erop dat het hoofd in lijn met de schouders blijft tijdens de oefening. Blijf rustig doorademen.



Startpositie



Beweging