

Buikspieroefeningen stage 4:

Leg de schuimrol in de lengterichting. Ga ontspannen met de rug op de schuimrol liggen met 1 knie geplooid en beide handen onder de lage rug om de neutrale curve van de rug te bewaren. De ellebogen steunen niet op de grond. Trek de kin lichtjes in en span de cocontractie aan. 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.



Startpositie



Beweging