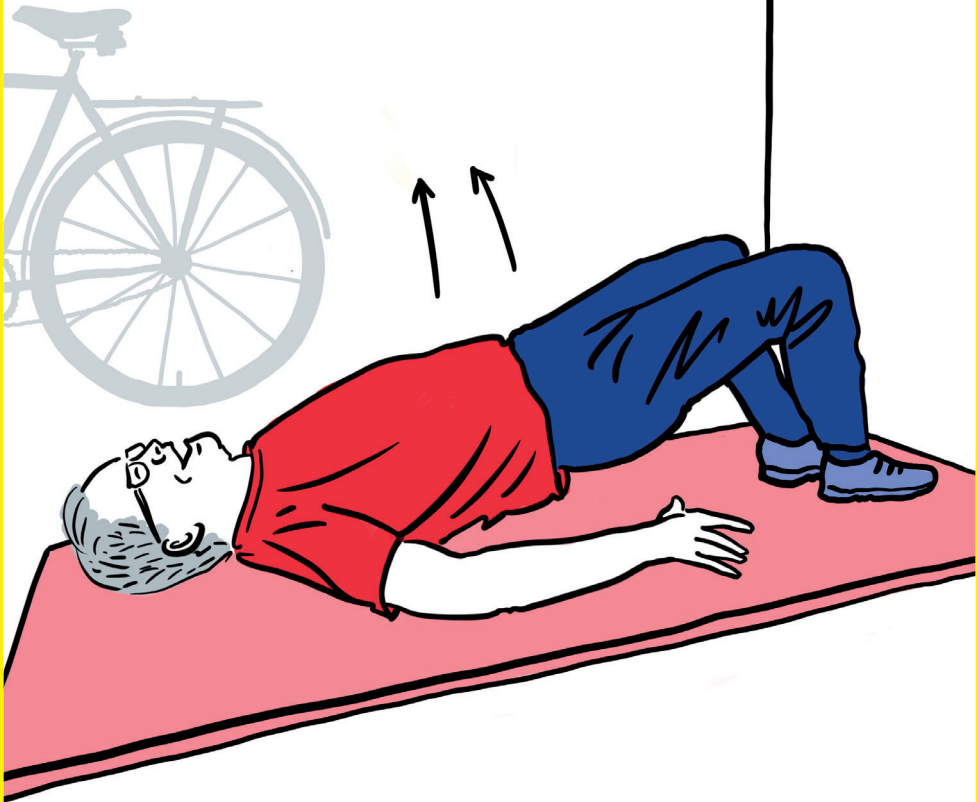


Trainen om te trappen



Til je heupen van de grond
en maak een bruggetje

Basisoefening

Hoe uit te voeren?

- Ga op je rug liggen. Gebruik een matje of handdoek als je dat fijn vindt.
- Zet je voeten stevig op de grond met je knieën gericht naar het plafond.
- Til je billen van de grond tot alleen je voeten, schouders en hoofd de grond nog raken.
- Duw je heupen zoveel mogelijk omhoog, knijp je bil- en buikspieren samen op het hoogste punt en houd dit 5 tellen vast. Daarna rustig weer terug naar de beginpositie.

Hoe vaak?

- 5 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 5 keer uit.

Variaties op de basisoefening

- Doe de oefening door 1 been uit te strekken en op te tillen. Maak het bruggetje dus met 1 been op de grond en 1 been gestrekt.
- Plaats een kussen of gewicht op je buik en voer de oefening uit.