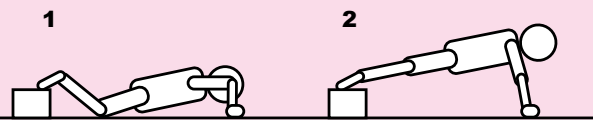


14

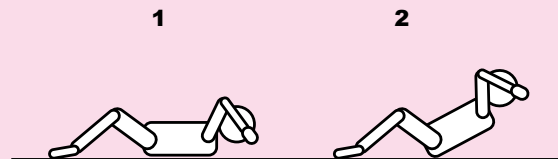
**Opdrukken**



Rug, billen en buik aanspannen

15

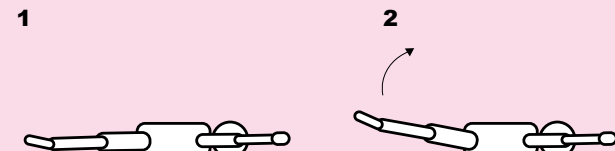
**Sit-up**



Handen in de nek, boverrug los van de grond

16

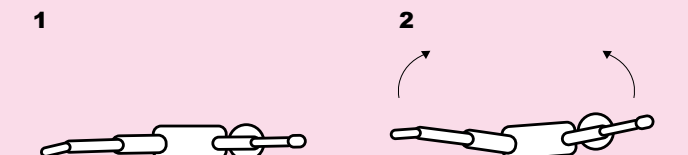
**Voetjes van de vloer**



Op de rug liggen en benen van de grond tillen

17

**Rugspier oefening**



Op de buik liggen en schouders en benen van de grond tillen

18

**Hamstring Stretch**



Gehoekt zitten

19

**Halve knipmessen**



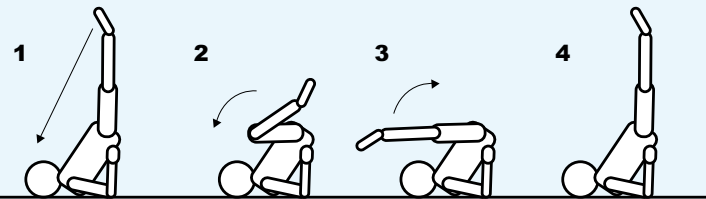
Armen en benen gestrekt en neus tussen de knieën

**! Werk je oefeningen 1 voor 1 rustig af. Maak geen overdreven bewegingen, zo voorkom je blessures.**

Als sommige oefeningen moeilijk voor je zijn, kan je altijd hulp aan de trainers vragen.

21

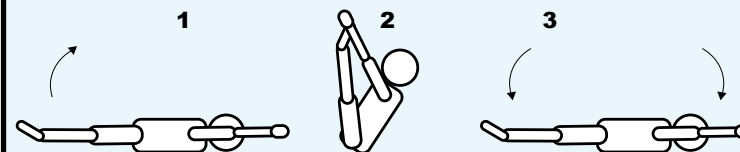
**Strekoefening**



Kaars, hurken, benen strekken en gestrekte benen naar kaarshouding

20

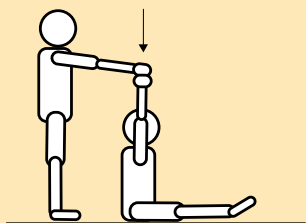
**Hele knipmessen**



Voeten en armen van de mat en neus tussen de knieën

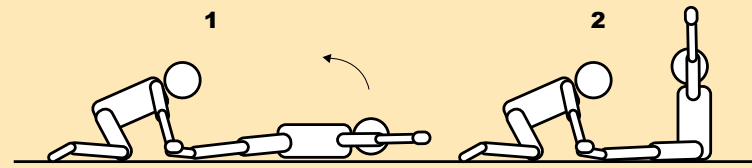
22

**Partneroefening induiken**



23

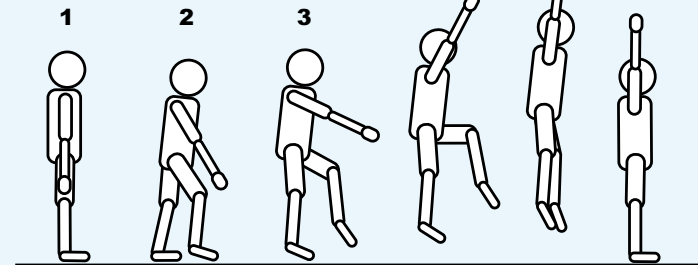
**Pike-up met partner**



Benen blijven gestrekt, grond aantikken bij rechtop komen

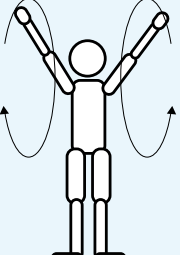
24

**Opsprong**

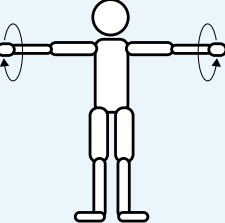


**1**

**Armen losdraaien**



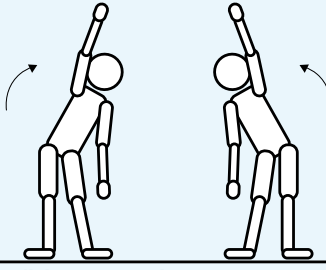
Grote draai



Kleine draai

**2**

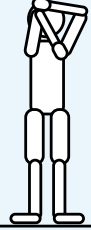
**Zijkant Stretch**



Bovenlichaam gestrekt

**3**

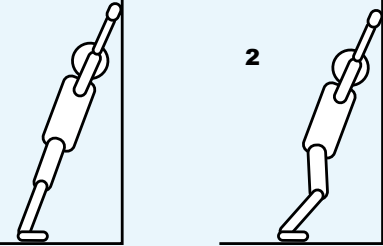
**Tricep stretch**



1 arm achter hoofd

**4**

**Kuit Stretch**



1 2

Gestrekt tegen muur leunen door de knieen buigen

**5**

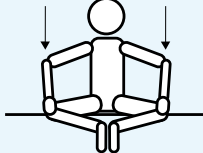
**Rechtop doorzakken**



Op je tenen, rug tegen de muur

**6**

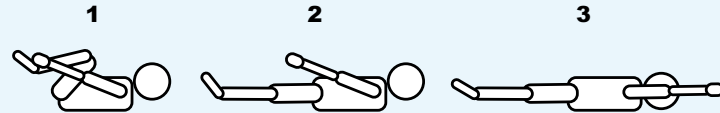
**Adductoren Stretch**



Voeten tegen elkaar  
zachtjes op knieen drukken

**7**

**Hurk strek duik**



1 2 3

Bij het strekken armen en voeten van de grond

**8**

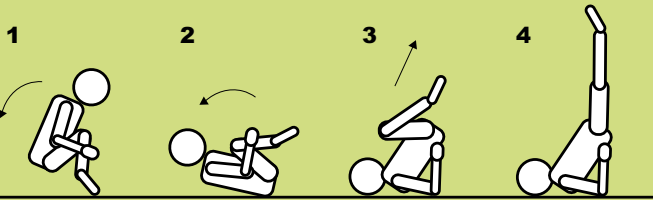
**Hurkschommelen**




Schommel over de rug en weer terug

**9**

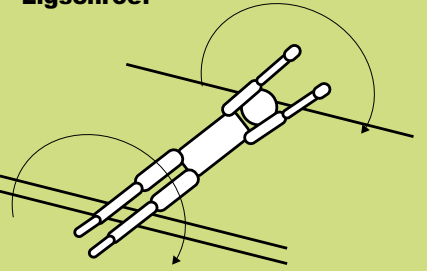
**Koprol achterover tot kaars**



1 2 3 4

**10**

**Ligschroef**



**11**

**Opdrukken**

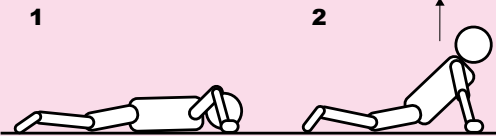


1 2

Opdrukken, knieen blijven op de grond

**12**

**Cobra Stretch**

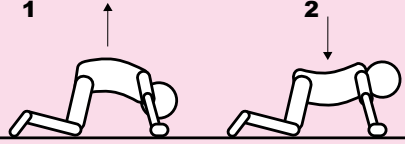


1 2

Op de buik liggen en opdrukken tot een holle rug

**13**

**Hol, Bol**



1 2

Op handen en knieen, rustig je rug bol en hol maken