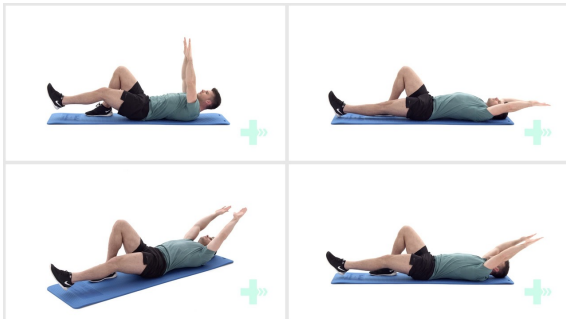


TIGRA Heerenveen
It Hege stik 1
Heerenveen, 8445 PZ

3 Sets / 12 Herh



1. Activeren corespieren - één arm, armen naar buigen been

Lig op uw rug met één knie gebogen en uw andere knie gestrekt. Breng uw armen boven uw hoofd en adem in. Als u uitademt, buigt u uw gestrekte been richting uw borst terwijl u uw hoofd optilt en het been vastpakt met uw armen. Breng het been en de armen terug naar beneden terwijl u inademt en herhaal de beweging hierna.

3 Sets / 12 Herh / 1 s vasthouden



2. Arm- en beenlift op handen en knieën (optillen) - zwangerschap

Begin op uw handen en knieën, met uw handen recht onder uw schouders en uw knieën recht onder uw heupen. Houd uw rug in een rechte lijn. Span uw bekkenbodemspieren en buikspieren licht aan. Schuif uw arm over de vloer naar voren en tegelijkertijd uw tegenovergestelde been over de vloer naar achteren. Til vervolgens uw arm en been op, en let er op dat u hierbij uw rug en heupen recht houdt. Houd deze positie vast en schuif uw arm en been vervolgens weer terug naar de uitgangspositie. Herhaal met uw andere arm en been.

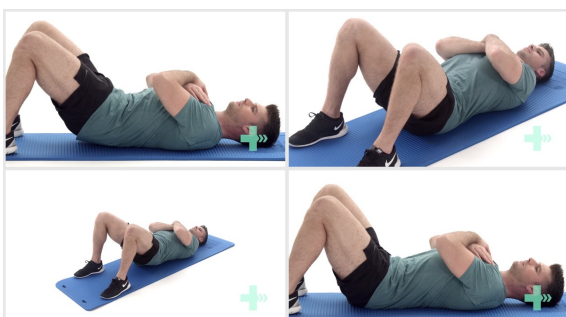
3 Sets / 12 Herh / 1 s vasthouden



3. Balasana / kindhouding (warming-up)

De kindhouding of 'balasana' helpt u om uw wervelkolom te rekken en verbetert de flexibiliteit van uw heupen en knieën. Ga op uw handen en knieën zitten, met uw handen onder uw schouders, uw knieën onder uw heupen en uw billen op uw hielen. Strek uw handen naar voren en laat uw hoofd tussen uw schouders hangen. U voelt uw rug en bovenarmen rekken bij deze beweging. Blijf in deze houding zitten en concentreer op het ontspannen van uw rug en benen.

3 Sets / 12 Herh / 5 s vasthouden



4. Bekken heffen in ruglig

Lig op uw rug met uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond. Trek uw navel in richting uw rug en span uw bilspieren aan om uw stuitje van de vloer te rollen. Het grootste deel van de moeite zou hierbij moeten komen vanuit uw buik- en bilspieren. Ontspan en herhaal.



5. Hol/bol maken op vuisten

De hol/boloefening helpt om uw rug te rekken en verbetert de mobiliteit van uw romp. Start op uw handen en knieën, met uw knieën direct onder uw heupen en uw handen onder uw schouders en uw rug in een neutrale positie. Maak een vuist als uw handen niet plat op de grond kunnen. Span uw buikspieren aan, let op dat uw wervelkolom recht is met uw onderrug waterpas. Adem in, en maak uw rug bol door uw buik in te trekken als een kat. Als u uitademt, beweegt u uw rug in de andere richting, door uw buik richting de vloer te bewegen en uw hoofd te heffen. Pauzeer een paar seconden en herhaal de oefening.



6. Draaien met romp

Deze oefening helpt bij de mobiliteit van uw romp en heupen. Lig op uw rug met beide benen gebogen en uw voeten (als het kan) plat op de grond, met uw armen gespreid. Houd uw benen bij elkaar en laat uw knieën naar één kant zakken terwijl u tegelijkertijd uw hoofd wegdraait naar de andere kant. Houd deze positie vast zoals aangegeven voordat u uw benen en hoofd terug naar de beginpositie brengt en herhaal dit dan aan de andere kant. Probeer uw knieën zo ver mogelijk naar buiten te bewegen.