



# Navel intrekken

3

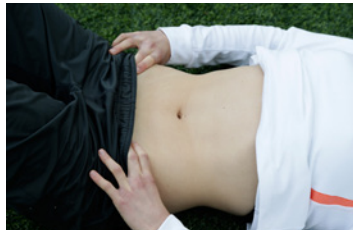
Ga op je rug liggen. Buig de knieën 90° en je voeten plat op de grond. Trek je navel in door je diepe dwarse buikspieren aan te spannen.

## Belangrijk

Trek niet je hele buik in maar alleen je onderbuik vind je dit moeilijk doe dan net alsof je je plas op moet houden. Voel met je vingers aan de binnenkant van je bekken of je de spieren voelt aanspannen. Blijf ademen vind je dit moeilijk tel dan hardop dan blijf je automatisch ademen.



1



2



1



2