



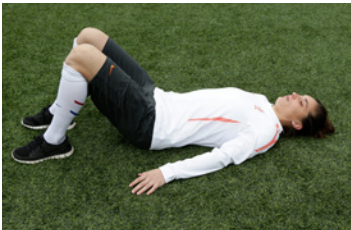
Bruggetje dynamisch

4 b

Ga op je rug liggen. Buig de knieën 90° en trek je tenen op zodat je hakken op de grond staan. Trek je navel in en breng je bekken omhoog. Houd dit 1 sec. Vast en beweeg vervolgens weer met je bekken naar beneden tot je de grond net niet raakt en ga weer omhoog.

Belangrijk

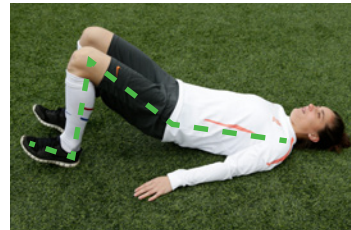
Span bil spieren en je buikspieren (navel intrekken) aan en blijf goed ademen. Zorg dat je rug recht is in lijn met je bovenbenen. Er moet een denkbeeldige lijn kunnen lopen van de schouders naar de knieën (door je rug en bovenbenen). Zorg dat de voorzijde van het bekken links en rechts even hoog blijven tijdens de oefening. Laat dit niet zakken!



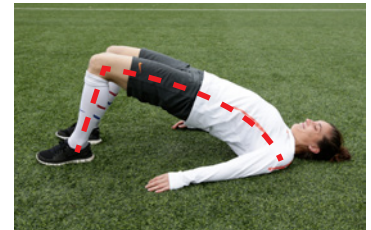
1



2 Goed



3 Goed



Fout