

<p><u>Uitgangshouding:</u> handen- en knieënstand</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opspannen, dwarse buikspier opspannen, lenden in neutrale stand houden, flankademhaling doen, één been achteruitstrekken en terug</p>	<p><u>Uitgangshouding:</u> handen- en knieënstand</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opspannen, dwarse buikspier opspannen, lenden in neutrale stand houden, flankademhaling doen, één been achteruitstrekken en tegenover- gestelde arm voorwaarts strekken</p>	<p><u>Uitgangshouding:</u> handen- en knieënstand</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opspannen, dwarse buikspier opspannen, lenden in neutrale stand houden, flankademhaling doen, naar achter shiften en terug</p>
<p><u>Uitgangshouding:</u> ruglig, knieën gebogen, voeten gesteund</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opspannen, dwarse buikspier opspannen, lenden in neutrale stand houden, flankademhaling doen één been uitgliden en terugbrengen</p>	<p><u>Uitgangshouding:</u> handen- en knieënstand</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opspannen, dwarse buikspier opspannen, lenden in neutrale stand houden, flankademhaling doen, naar voor shiften en terug</p>	<p><u>Uitgangshouding:</u> handen- en knieënstand</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opspannen, dwarse buikspier opspannen, lenden in neutrale stand houden, flankademhaling doen, één heup buigen, knie richting borst met behoud van neutrale lendenwervelkolom</p>
<p><u>Uitgangshouding:</u> ruglig, knieën gebogen, voeten gesteund</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opspannen, dwarse buikspier opspannen, lenden in neutrale stand houden, flankademhaling doen</p>	<p><u>Uitgangshouding:</u> handen- en knieënstand</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opspannen, dwarse buikspier opspannen, lenden in neutrale stand houden, flankademhaling doen, één been achteruitstrekken en met gebogen knie en terugplaatsen</p>	<p><u>Uitgangshouding:</u> ruglig, benen gestrekt</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opspannen, dwarse buikspier opspannen, lenden in neutrale stand houden, flankademhaling doen één heup buigen, knie richting borst met behoud van neutrale lendenwervelkolom</p>