

<p><u>Uitgangshouding:</u> Zit met open heuphoek voeten breed handen op het hoofd ellebogen achteruit</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opsp., dwarse buikspier opspannen lenden in neutrale stand, flankademhaling doen, achterwaarts inclineren, hoofd in het verlengde van de romp houden</p>	<p><u>Uitgangshouding:</u> Zit met open heuphoek voeten breed handen gesteund</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opsp., dwarse buikspier opspannen lenden in neutrale stand, flankademhaling doen, één knie heffen</p>	<p><u>Uitgangshouding:</u> Zit met open heuphoek voeten breed stok boven het hoofd</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opsp., dwarse buikspier opspannen lenden in neutrale stand, flankademhaling doen, voorwaarts inclineren.</p>
<p><u>Uitgangshouding:</u> Zit met open heuphoek één voet voor en één voet achter de zwaartelij</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opsp., dwarse buikspier opspannen lenden in neutrale stand, flankademhaling doen, voorwaarts inclineren, rechtstaan en terug</p>	<p><u>Uitgangshouding:</u> Stand ruglings naar de muur hielen op 20 cm afstand, voeten breed handen aan de schouders</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opsp. dwarse buikspier opspannen lenden in neutrale stand, flankademhaling doen, voorwaarts inclineren en zitvlak tegen de muur plaatsen en terug recht.</p>	<p><u>Uitgangshouding:</u> Stand, voeten breed handen op het hoofd</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opsp. dwarse buikspier opspannen lenden in neutrale stand, flankademhaling doen, voorwaarts inclineren en terug recht.</p>
<p><u>Uitgangshouding:</u> Schredestand met één voet voorwaarts tussen 2 stokken Handen op schouderhoogte</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opsp. dwarse buikspier opsp., lenden in neutrale stand, flankademhaling doen Tenenstand en maximaal door de knieën buigen met behoud van neutrale lenden- wervelkolom</p>	<p><u>Uitgangshouding:</u> Kniehielzit Handen aan de schouders</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opsp. dwarse buikspier opsp., lenden in neutrale stand, flankademhaling doen, voorwaarts inklineren met behoud van neutrale lenden- wervelkolom</p>	<p><u>Uitgangshouding:</u> Geknield op één knie, voorste been 90° in heup en knie gebogen Handen aan de schouders</p> <p><u>Uitvoering:</u> voorste bekkenbodem opsp. dwarse buikspier opspannen, lenden in neutrale stand, flankademhaling doen voorwaarts inklineren met behoud van neutrale lenden- wervelkolom</p>