

Ga op je rug op liggen en strek je helemaal uit: met rechte armen en rechte benen.



Houd steeds je voeten bij elkaar, trek je buikspieren samen (navel naar binnen trekken) en til je benen op zodat ze in een hoek van 90 komen met je heupen



Tegelijkertijd, breng je je handen omhoog, richting je voeten en til langzaam je hoofd op, je schouderbladen van de vloer en vervolgens je hele bovenlichaam. Blijf je buikspieren aanspannen.



Laat dan langzaam je hoofd, bovenlichaam armen en benen weer uit elkaar bewegen, tot je weer met gestrekte armen en benen op de grond ligt.



Herhaal dit deze week elke dag 15 keer. Forceer niet, als het pijn doet bv in je rug, kies dan een andere oefening of een andere manier van bewegen.