

maandag 25 februari 2013

Lig op je rug. Houd de benen in gestrekte positie. Mensen met korte hamstrings mogen de knieën gebogen houden. De beweging vindt plaats vanuit de onderste buikspieren. Pas op dat je bij moeheid niet vanuit de benen gaat compenseren. De bewegingsuitslag van deze oefening is vrij klein. Om de oefening te vereenvoudigen kun je je handen onder de onderste regio van de billen plaatsen.

dinsdag 26 februari 2013

Neem plaats in buiklig. Leg de armen naast je lichaam en breng je bovenlichaam omhoog. Je zult merken dat de spieren in de onderrug zullen aanspannen. Breng vervolgens je bovenlichaam weer geleidelijk terug in startpositie. Eventueel kun je je hoofd tussen de herhalingen en series door zijwaarts op de mat laten rusten.

woensdag 27 februari 2013

Plaats vanuit buiklig de vingers achter de oren. Breng vervolgens je bovenlichaam omhoog door de onderrug aan te spannen. Blijft tijdens de oefening naar de ondergrond kijken. In de eindstand van de beweging dien je het gevoel te hebben dat de schouderbladen naast elkaar toe bewegen. Dit kun je bereiken door tijdens de oefening de ellebogen mee omhoog te bewegen.

donderdag 28 februari 2013

Ga op een stoel zitten en houd de romp licht voorover gebogen. Door de knieën iets te strekken kom je net vrij van de stoel. Niet verder met de romp naar voren gaan.

29/02/2013

Ga op een stoel zitten en houd de romp licht voorover gebogen. Houd één been (bijna) gestrekt vooruit en zo mogelijk los van de grond. Houd de armen voor. Probeer je nu met het andere been op te drukken totdat je weer net vrij bent van de stoel.

vrijdag 1 maart 2013

Meer afwisseling in die tussendoortjes nodig zonder veel tijdverlies? Maak in het weekend een grotere hoeveelheid soep klaar en vries die in individuele porties in. In een koelkast kan je een portie meenemen

zaterdag 2 maart 2013

Ga lang uit op je zij liggen en kruis je handen voor je schouders langs. Hef je onderste been en voet iets van de grond en zak weer rustig en herhaal de beweging. Je onderste been mag

zondag 3 maart 2013

Ga op de rug liggen met de benen gebogen en de voeten vooruit gericht op de vloer, zodat u zich in de voorbereidende positie bevindt. Bij het inademen; open een knie aan de zijkant en schuif de voet van u af. Strek de benen en probeer beide heupen op de grond te houden zonder dat de rug zeer doet. Bij het uitademen, draai de benen naar binnen en trek de hiel terug. Hou bij de uitvoering de bekken aan de grond en de buikspieren aangespannen. Herhaal vervolgens de oefening met uw andere been.