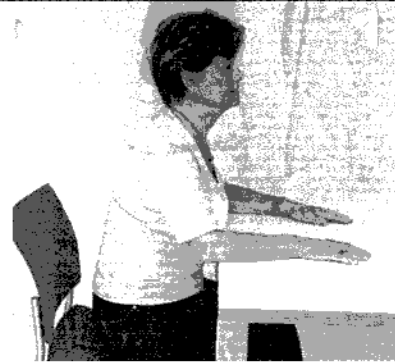




19. Onderrug bol/hol

Doel: rugspieren versterken (houding verbeteren).

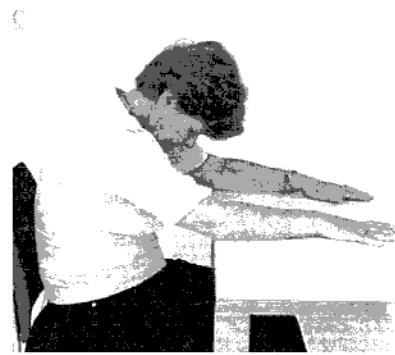
- 1 Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond. Leg de armen op tafel.



- 2 Maak de onderrug bol (onderuitgezakt zitten).



LET OP Glijd niet met de billen naar voren.



- 3 Maak de onderrug hol (overdreven rechtop zitten). Blijf recht naar voren kijken.

Herhaal 5 x



TIP Laat de armen ontspannen liggen.