

21. Bruggetje

Doel: spierkracht verbeteren in buik, rug, billen en bovenbenen.



- 1 Trek beide knieën op.
Zet de voeten plat op het bed.



- 2 Til de billen op van het bed.
Leg de billen weer terug op het bed.
Houd 5 seconden vast

Herhaal 5 x



LET OP Blijf goed doorademen.

TIP Als dit niet gaat, kan iemand u helpen het aangedane been op te trekken. Terwijl u de billen optilt, houdt de ander het been tegen zodat het niet wegglijdt.

