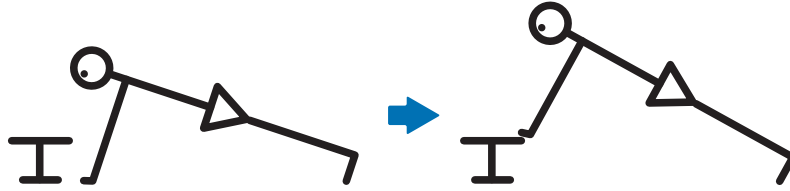
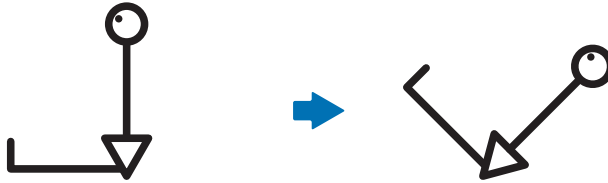


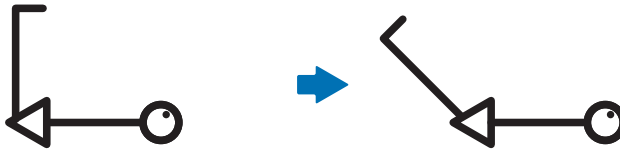
Oefening 1: **Op en af de bank met de armen in ligsteun** (10x)



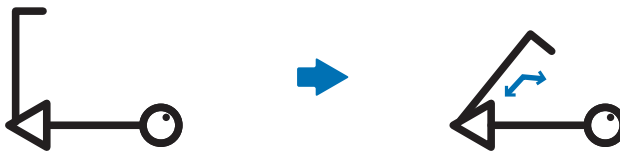
Oefening 2: **Buikspieren in zit** (10 x 10 sec.)



Oefening 3A: **Buikspieren met behulp van de benen** (10x)



Oefening 3B: **Buikspieren met behulp van de benen** (5x LI + 5x Re)



Oefening 4A: **Bruggetje maken** (10 x 10 sec.)



Oefening 4B: **Bruggetje maken met uitstrekken been** (5x LI + 5x Re)



Oefening 5: **In kruiphouding elleboog naar knie, daarna uitstrekken** (10x LI + 10x Re)



Oefening 6: **Eihouding/Skihouding** (10 x 15 sec.)

