
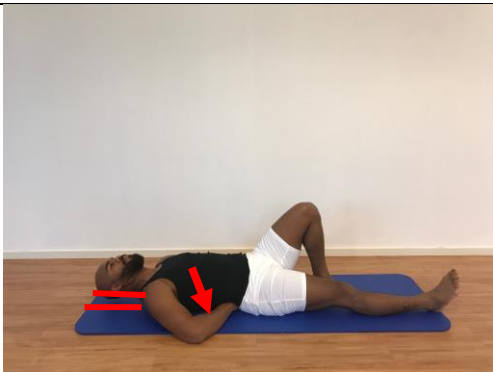


| | | | |
|----|---|--|---|
| 7. |  |  | <p>McGill curl-up</p> <ul style="list-style-type: none"> - ga op uw rug liggen - buig 1 been, en wissel dit been na een setje - plaats uw handen onder uw onderrug - druk uw ribben in de grond, til het hoofd en uw schouders 2-3 cm op |
|----|---|--|---|

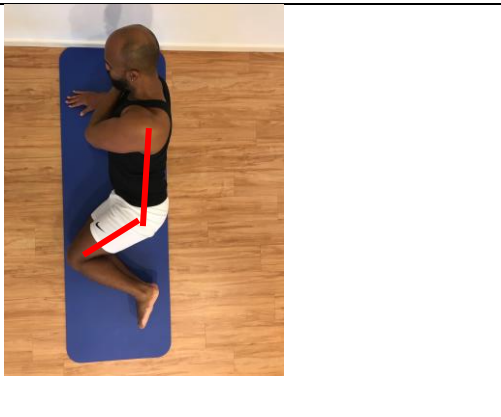

HH:.....

Sets:.....

| | | | |
|----|--|---|--|
| 8. |  |  | <p>Hip Hinge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - de stok verbindt het hoofd met de middenrug en de onderrug. - beweeg de billen naar achteren - scharnier vanuit de heupen |
|----|--|---|--|

HH:.....

Sets:.....



| | | | |
|----|---|--|---|
| 9. |  |  | <p>Side Plank</p> <ul style="list-style-type: none"> - plaats uw elleboog onder de schouder - plaats de knieën op elkaar - strek uw wervelkolom - beweeg het bekken én de gehele romp voorwaarts. <u>Niet</u> omhoog |
|----|---|--|---|

HH:.....



Sets:.....

| | | | |
|----|---|--|---|
| 10 |  |  | <p><u>Hamstring rek:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - plaats uw voeten naast de stoelpoten - steun met uw handen - houdt uw onderrug neutraal (iets hol) - squat naar beneden - druk uw knieën achterwaarts |
|----|---|--|---|

| | |
|------------|----------------------------------|
| HH:..... | Aantal seconden vasthouden:..... |
| Sets:..... | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 11 |  |  | <p><u>Shin Box:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ga zitten op uw billen, breng 1 knie gebogen voor u - het andere been brengt u gebogen naar achteren - proberen te wisselen van been, zonder te steunen |
|----|--|---|--|

| | |
|------------|----------------------------------|
| HH:..... | Aantal seconden vasthouden:..... |
| Sets:..... | |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 12 |  |  | <p><u>Diepe nek flexoren</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - plaats twee vuisten onder uw kin - trek de kin iets in - duw met uw vuisten iets tegen uw kin - maak de nek lang - voel de aanspanning aan de voorzijde van de hals |
|----|---|--|---|

| | |
|------------|----------------------------------|
| HH:..... | Aantal seconden vasthouden:..... |
| Sets:..... | |