

Trainen om te trappen



Til je heupen van de grond
en maak een bruggetje

Basisoefening

Hoe uit te voeren?

Ga op je rug liggen. Gebruik een matje of handdoek als je dat fijn vindt.

Zet je voeten stevig op de grond met je knieën gericht naar het plafond.

Til je billen van de grond tot alleen je voeten, schouders en hoofd de grond nog raken.

Duw je heupen zoveel mogelijk omhoog, knijp je bil- en buikspieren samen op het hoogste punt en houd dit 5 tellen vast. Daarna rustig weer terug naar de beginpositie.

Hoe vaak?

5 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 5 keer uit.

Variaties op de basisoefening

Doe de oefening door 1 been uit te strekken en op te tillen. Maak het bruggetje dus met 1 been op de grond en 1 been gestrekt.

Plaats een kussen of gewicht op je buik en voer de oefening uit.