

1. Basis: plank op ellebogen



Uitgangshouding: ellebogen recht onder de schouder - buik/romp opspannen door navel in te trekken - nek-hoofd ontspannen en in het verlengde van de romp houden.

Uitvoering: let op: niet doorhangen met heupen, heupen ook niet te hoog optillen.

Training: 30-60 seconden vasthouden. (drie series met gelijke tijd aan rust tussenin).



Vergemakkelijken: knieën achterwaarts licht op de grond laten rusten.

Verzwaren basis:

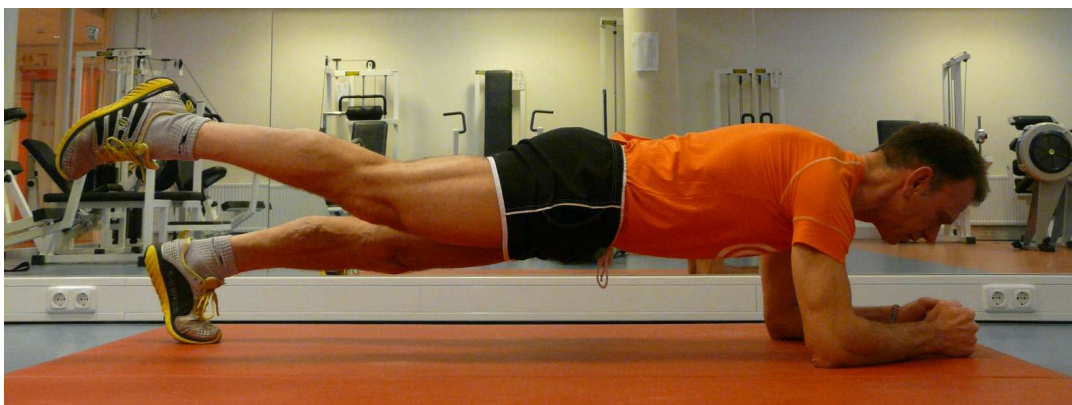
1a. met één hand afwisselend voorwaarts en zijwaarts de grond aantikken.

Training: één serie is 5x rechts : voor, zij, terug - links : voor, zij, terug - 3 series.



1b. met één opgetild been kleine draaibewegingen maken.

Training : 5-10 x links, 5-10 x rechts - 3 series.



1c. zowel één hand als één gekruist been optillen en beide omwisselen.

Training: 5-10 seconden vasthouden en wisselen. - 3 series.

