

HUISWERKOEFFENINGEN BEKKENBODEM:

**ELKE OEFENING 3 X PER DAG, 10 TELLEN VASTHOUDEN
EN DIT 3 X HERHALEN**

1. BASISOEFENING:

RUGLIG, KNIEËN OPGETROKKEN.

- AANSPANNEN VAN DE BEKKENBODEMSPIER

**- AANSPANNEN VAN DE BEKKENBODEMSPIER + DE DWARSE
BUIKSPIER (= NAVEL INTREKKEN).**

**- AANSPANNEN VAN DE BEKKENBODEMSPIER + DWARSE
BUIKSPIER + ADEMHALING
(= UITADEMEN TIJDENS AANSPANNEN).**

2. BASISOEFENING (ZIE 1.)

**+ 1 KNIE OPTREKKEN NAAR DE BORST ZONDER HET BEKKEN TE
BEWEGEN. =>
BEEN UITSTREKKEN => WEER TERUGZETTEN.**

3. RUGLIG MET KNIEËN OPGETROKKEN, VOETEN PLAT OP DE GROND.

**KNIEËN RUSTIG NAAR BUITEN LATEN VALLEN.
DE KNIE DIE HET MINST VER KOMT IS BEPALEND, DE ANDERE
KNIE PAST ZICH AAN.
BLIJF DE OEFENING HERHALEN TOTDAT BEIDE KNIEËN EVEN VER
KOMEN.**

4. PLASADVIEZEN (ZIE PLASWIJZER).