Core stability

Plank 1

Navel intrekken, rug recht

Plank 2

Navel intrekken, heupen recht

Plank 3

Navel intrekken, heupen en schouders recht

Plank 4

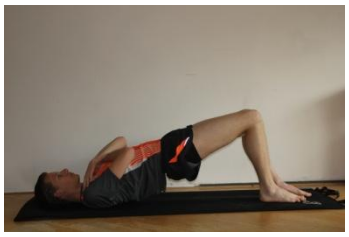
Navel intrekken, rug recht

Plank 5a

Navel intrekken, rug recht, benen gestrekt

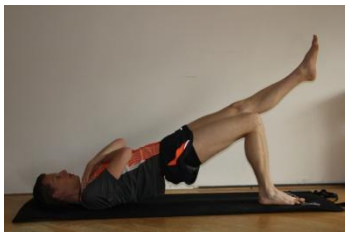
Plank 5b

Navel intrekken, rug recht, benen gebogen



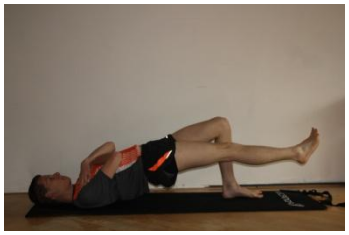
Bridge 1

Navel intrekken, schouder tot knie recht



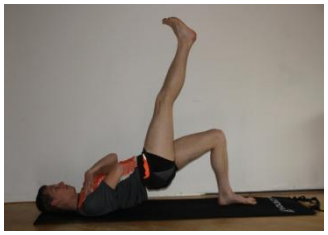
Bridge 2

Navel intrekken, heupen recht



Bridge 3a

Navel intrekken, heupen recht



Bridge 3b

Navel intrekken, heupen hoog, heupen recht

©Camiel Kruiswijk

Core stability

Bridge 4

Navel intrekken, heupen recht

Bridge 5

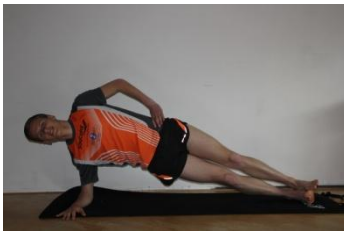
Navel intrekken, heupen hoog

Bridge 6a

Navel intrekken, heupen recht, heupen hoog

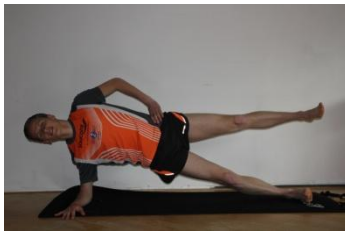
Bridge 6b

Navel intrekken, heupen recht, heupen hoog



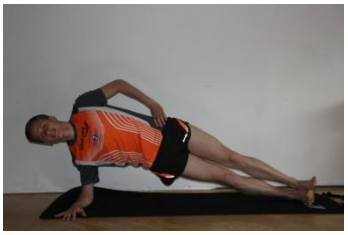
Side plank 1

Navel intrekken, schouders tot tenen recht



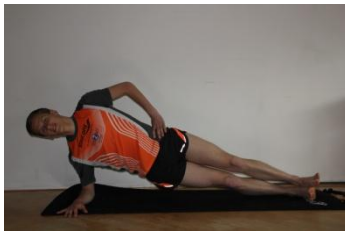
Side plank 2

Navel intrekken, heupen hoog



Side plank 3a

Navel intrekken, heupen hoog



Side plank 3b

Navel intrekken, heupen licht inzakken

Side plank 4

Navel intrekken, heupen hoog, knie heffen

Side plank 5

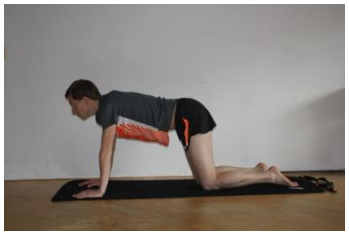
Navel intrekken, heupen hoog, rug recht

©Camiel Kruiswijk

Core stability

Side plank 6

Navel intrekken, rug recht, heupen hoog

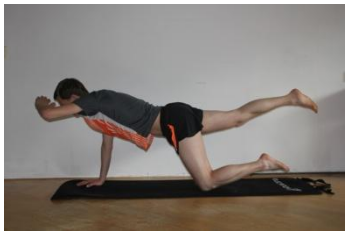


Superman 1a

Navel intrekken, rug recht

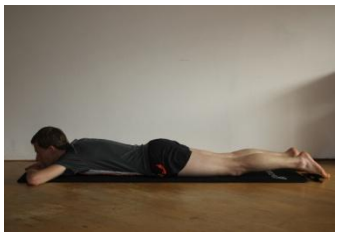
Superman 1b

Navel intrekken, linker arm, rechter been heffen



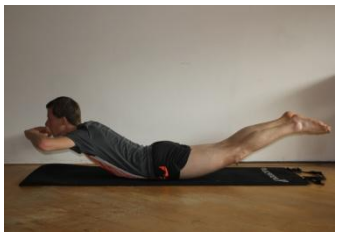
Superman 2

Navel intrekken, teen los van grond



Back extension 1a

Buiklig



Back extension 1b

Rug aanspannen, romp en bovenbenen heffen

Back extension 2a

Buiklig, voeten tegen muur fixeren

Back extension 2b

Rug aanspannen, romp heffen

Uitrollen 1a

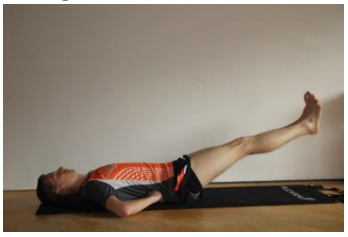
Navel intrekken, rug recht, knieën gebogen

Uitrollen 1b

Navel intrekken, rug recht, romp los van bal, rustig naar voren rollen

Benen heffen 1a

Onderrug op grond, benen gestrekt



Benen heffen 1b

Onderrug op grond, benen laten zakken

©Camiel Kruiswijk

Core stability

Benen heffen 2a

Onderrug op grond, benen gestrekt

Benen heffen 2b

Onderrug op grond, 1 been laten zakken

Crunches 1a

Navel intrekken, benen gebogen

Crunches 1b

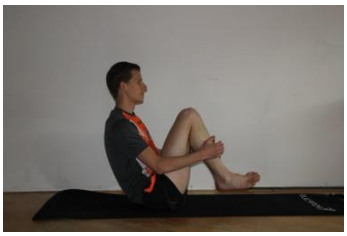
Navel intrekken, romp licht heffen

Crunches 2a

Navel intrekken, benen gebogen

Crunches 2b

Navel intrekken, romp licht heffen



In-out 1a

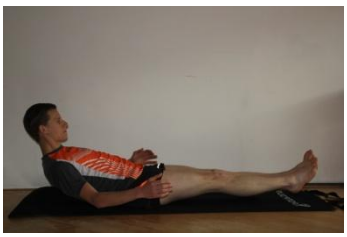
Zit rechtop, benen gebogen, los van grond

In-out 1b

Lichaam strekken, benen los van grond

In-out 2a

Zit rechtop, linker been gestrekt, rechts gebogen, voet los van grond, bovenlichaam indraaien

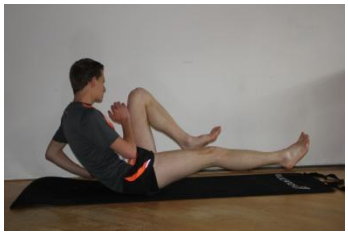


In-out 2b

Romp achterwaarts, benen los van grond

©Camiel Kruiswijk

Core stability



In-out 2c

Zit rechtop, linker been gebogen, rechts gestrekt, voet los van grond, bovenlichaam indraaien

Rotatie 1a

Rug op bal, armen gestrekt omhoog

Rotatie 1b

Bovenlichaam indraaien, armen gestrekt

Rotatie 2a

Ruglig, benen heffen, bal klem tussen voeten

Rotatie 2b

Schouders op grond, benen gestrekt naar links en rechts

Push up 1a

Navel intrekken, rug recht, armen gestrekt

Push up 1b

Navel intrekken, rug recht, armen buigen

Push up 2a

Navel intrekken, rug recht, armen gestrekt

Push up 2b

Navel intrekken, rug recht, armen buigen

Tenen tikken 1a

Navel intrekken, benen recht, schouders op grond

©Camiel Kruiswijk

Core stability

Tenen tikken 1b

Navel intrekken, benen recht, tenen aantikken

Abdominal curl 1b

Navel intrekken, rug recht, benen gestrekt

Heup heffen 1a

Staan op verhoging, benen gestrekt, afhangende been langer maken

Step up 1a

Navel intrekken, 1 voet op verhoging

Abdominal curl 1a

Navel intrekken, Steun op onderarm, rug recht

Heup heffen 1b

Staan op verhoging, benen gestrekt, afhangende been korter maken vanuit heupen

Step up 1b

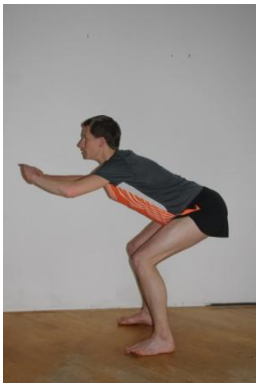
Navel intrekken, bovenlichaam recht, knie heffen

©Camiel Kruiswijk

Core stability

Squat 1a

Navel intrekken, voeten heupbreedte, rug recht

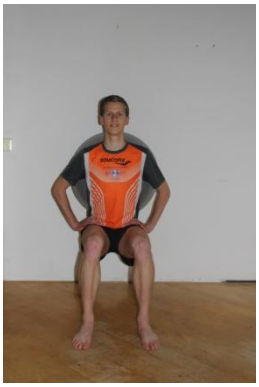


Squat 1b

Navel intrekken, knieën en heupen buigen, rug recht, knieën niet voorbij tenen

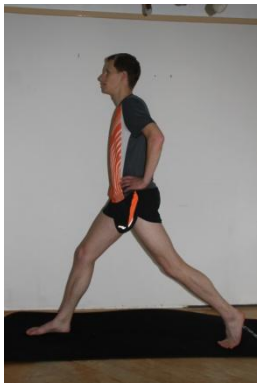
Squat 2a

Navel intrekken, bal klem tussen rug en muur, rug recht



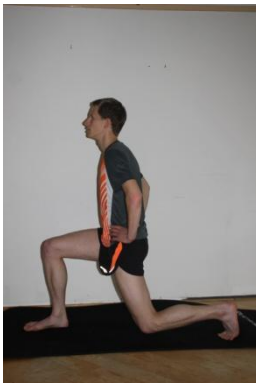
Squat 2b

Navel intrekken, knieën en heupen buigen, rug recht, knieën niet voorbij tenen



Squat lunge 1a

Navel intrekken, rug recht, voeten uit elkaar



Squat lunge 1b

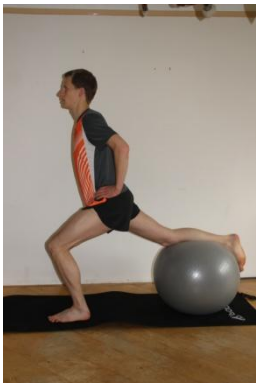
Navel intrekken, rug recht, knieën buigen, knie niet voorbij teen

©Camiel Kruiswijk

Core stability

Squat lunge 2a

Navel intrekken, rug recht



Squat lunge 2b

Navel intrekken, rug recht, knie buigen, knie niet voorbij teen

Zijwaartse lunge 1a

Navel intrekken, benen bij elkaar, rug recht

Zijwaartse lunge 1b

Navel intrekken, zijwaartse stap, rug recht, knie niet voorbij teen

©Camiel Kruiswijk