

# Versterking van buik- en rugspieren

- 1 Doe vóór de oefeningen een algemene warming-up.
- 2 De oefeningen zijn gerangschikt van licht naar zwaar; houd hier rekening mee bij de opbouw van uw programma.
- 3 Voer in principe alle oefeningen links en rechts uit.
- 4 Adem rustig door tijdens de oefeningen, juist ook op het zwaarste moment.
- 5 Houd in een schema bij hoeveel seconden u een oefening volhoudt en hoe vaak u de oefening herhaalt, per keer per week.
- 6 Raadpleeg voor uitbreiding of aanpassing van deze oefeningen een (sport)fysiotherapeut, bijvoorbeeld bij een SMA.

