

1. Aanspannen diepe buikspier
2. Aanspannen diepe buikspier en optillen 1 been
3. Fietsen in ruglig
4. Buiklig aanspannen kleine rugspieren
5. Buiklig aanspannen kleine rugspieren omhoog komen romp
6. Buiklig aanspannen kleine rugspieren optillen 1 been
7. Bandje om polsen zijwaarts stappen
8. Schaatspas met weerstandsband
9. Zijwaartse pas met weerstandsband
10. Wandel met kniehef en activatie bil
11. Wandel met kniehef en activatie bil en tenenstand + arm opstrekken
12. Uitvalspas
13. Uitvalspas met rotatie (evt met bal of gewicht)

Tweetal oefeningen

1. Running man tegenover elkaar
2. ligsteun tegenover elkaar
3. Zijplank duwen
4. Weerstand geven aan knie bij single leg squat /lunge voor activatie bilspieren