

## Onderste buikspieren



### Omgekeerde crunch met medicinebal

Ga op een iets schuine bank liggen met je heupen lager dan je hoofd. Pak de stang achter je hoofd vast voor steun. Buig je heupen en je knieën in een hoek van 90° en klem een kleine medicinebal tussen je knieën. Breng je heupen omhoog naar je ribbenkast. Buig ze zover mogelijk omhoog zonder met je schouders van de bank te komen. Houd heupen en knieën daarbij in een hoek van 90°.

**12 herhalingen** (halfgevoerde tot gevorderde)

## Onderste buikspieren



### Wegtrappen

Ga op je rug liggen met je handen op je borst, je benen gestrekt, je voeten van de vloer. Breng afwisselend de ene en de andere knie naar je hoofd, en trap daarbij krachtig naar voren. Laat je voeten de vloer niet raken. (Voelt deze oefening ongemakkelijk voor de onderrug, dan mag je het hoofd optillen en je kin tegen je borst leggen.)

**10 herhalingen voor elke kant** (halfgevoerde tot gevorderde)