



Ruiterfitheid 2

met dr. Kristof Huts

Kracht lage buik en rug

1

**Startposititie**

Buiklig
Benen gestrekt.

Opdracht

Bilspieren opspannen en beide benen gestrekt heffen.
Sets: 1 Herhalingen: 10

Uitvoering

Tijd per herhaling: 2s

2

**Startposititie**

Buiklig
Voeten in de lucht, heupen en knieën 90° gebogen.
Armen langs het lichaam.

Opdracht

Onderrug platduwen en met beide voeten de grond tikken.

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 10
Tijd per herhaling: 3s

3

**Startposititie**

Buiklig
Benen gestrekt

Opdracht

Bilspieren opspannen en beide benen gekruist heffen.

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 20
Tijd per herhaling: 2s

4

**Startposititie**

Ruglig
Voeten in de lucht, heupen en knieën 90° gebogen.
Armen langs het lichaam.

Opdracht

Onderrug platduwen en met beide voeten schuin de grond tikken.

Uitvoering

Sets: 1 Herhalingen: 20
Tijd per herhaling: 3s
Links: 10 Rechts: 10 Alternerend



Kracht lage buik en rug

5



Startposititie Buiklig
Benen gestrekt, armen gestrekt langs de oren.

Opdracht Romp lichtjes heffen en één been en één arm gekruist heffen.

Uitvoering Sets: 1 Herhalingen: 20
Tijd per herhaling: 2s
Links: 10 Rechts: 10 Alternerend

6



Startposititie Ruglig
Benen gebogen, voeten plat.

Opdracht Onderrug platduwen en 1 arm en 1 been gekruist uitstrekken in het verlengde van de romp tot op de grond.

Uitvoering Sets: 1 Herhalingen: 20
Tijd per herhaling: 3s
Links: 10 Rechts: 10 Alternerend

7



Startposititie Buiklig
Benen gestrekt, armen gestrekt langs de oren.

Opdracht Romp lichtjes heffen en één been en één arm aan dezelfde kant heffen.

Uitvoering Sets: 1 Herhalingen: 20
Tijd per herhaling: 2s
Links: 10 Rechts: 10 Alternerend

8



Startposititie Ruglig
Benen gebogen, voeten plat

Opdracht Onderrug platduwen en 1 arm en 1 been aan dezelfde kant uitstrekken in het verlengde van de romp tot op de grond.

Uitvoering Sets: 1 Herhalingen: 20
Tijd per herhaling: 3s
Links: 10 Rechts: 10 Alternerend