

## De Tafel Oefening

*Met de rug kan je veel verschillende bewegingen maken. Maar ondertussen moet de rug zo stevig blijven als een tafel.*

Deze oefening helpt de rug te verstevigen.

Leun op je handen en zet de benen gebogen voor je neer. Breng de billen omhoog zodat je net een tafeltje lijkt.

Houd deze positie **4** seconden vast en ga dan weer even rusten.

**Krachtig gedaan zeg! Heel goed**



Doe deze oefening 3x

Heb je al 3 oefeningen gedaan? Nog niet super soepel? Misschien nog 1 tje dan en wordt nog soepeler?

**Let op:**

Krijg je pijn tijdens de oefening of voelt het niet prettig? Vertel dit dan aan je ouders / verzorgers en stop met de oefening

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder