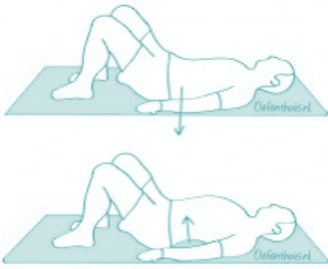


Yoga voor de buik en onderrug

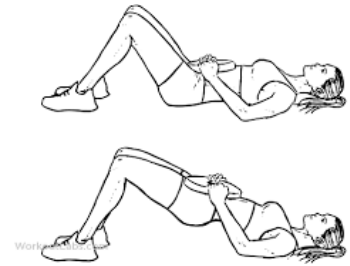
Bekkenkantel



Navel intrekken en kennismaken met het aanspannen van je buikspier



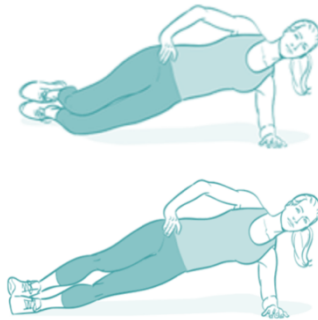
Bekken brug maken



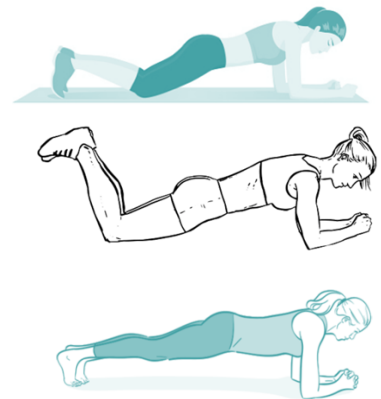
Bekken brug maken, met beenstrekker



Zijwaartse plank (met steun op elleboog)



Plank op je onderarmen en knieën



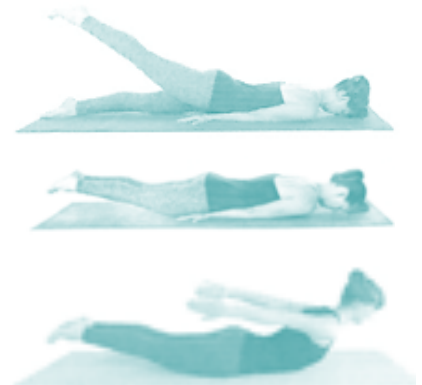
kat/koe houding



Superman/vrouw houding



Sprinkhaan



Cobra



Kindhouding



Ruitenwisserbenen

