

## De superman oefening

De superman is een eenvoudige oefening voor het trainen van de rug en buikspieren. De oefening is op twee manieren uit te voeren.

### Optie 1:

- Ga op handen en voeten zitten, met de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder je heupen.
- Wijs je rechterarm recht vooruit en je linkerbeen recht achteruit, op dit moment zal je balans moeten houden door middel van je linkerarm en rechterbeen. Houd dit ongeveer 30 seconden vast.
- Ga terug naar de begin positie en herhaal de oefening, maar nu met je linkerarm en rechterbeen.
- Een variant hierop is om rechterarm en linkerbeen uit te strekken en direct weer naar elkaar toe te brengen. Herhaal dit 15 keer per kant en wissel daarna naar linkerarm-rechterbeen.



### Optie 2:

- Ga plat op je buik liggen met de armen en benen gestrekt.
- Til je armen en benen tegelijk ongeveer 10 cm de lucht in en houd dit enkele seconde vast.

