



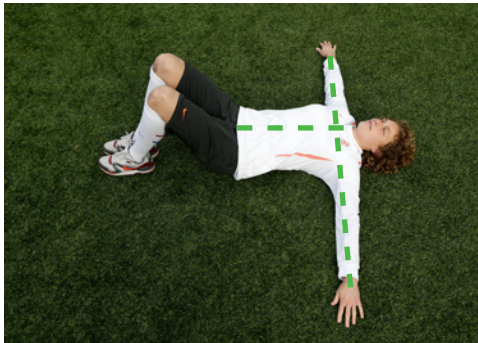
Heupcrossover

1

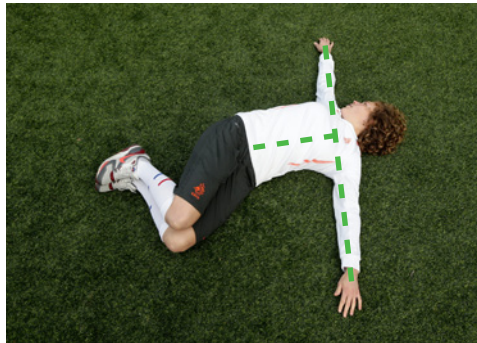
Ga op je rug liggen met je armen wijd, handen plat op de grond en de knieën opgetrokken. Draai je benen naar rechts en naar links, je knieën raken de grond net niet. Adem uit bij het naar de grond brengen van je knieën.

Belangrijk

Span je buikspieren aan en blijf goed ademen. Houd je schouders, bovenlichaam en voeten op de grond. Houd je knieën bij elkaar.



1



2



3