



Zijligsteun één been gebogen

6 c

Ga op de zij liggen. Steun op je onderarm met je elleboog onder je schouder en je tenen opgetrokken. Doe je hand van je andere arm in je zij. Breng je lichaam omhoog en neem je gewicht op je elleboog en voeten. Trek je knie van je bovenste been richting je borst tot 90° in je heup en 90° in je knie.

Belangrijk

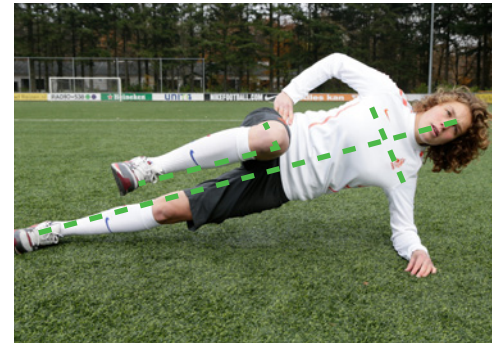
Trek je navel in en trek de schouderbladen naar achter en omlaag. Zorg dat het lichaam recht is zodat er een denkbeeldige rechte lijn door de benen en de rug getrokken kan worden. Zorg dat het bekken aan de bovenzijde niet naar voren of achteren kantelt.



1



2 Goed



3 Goed