



# Voorligsteun één been afwisselen

5 c

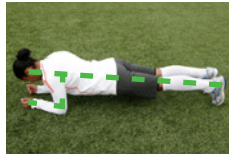
Ga op je buik liggen met je ellebogen onder je schouders en je tenen opgetrokken. Plaats je voeten breder dan je bekken. Breng je lichaam omhoog en neem gewicht op je voeten en ellebogen. Til één been iets op en houdt het de aangegeven tijd vast.

## Belangrijk

Trek je navel in en trek de schouderbladen naar achter en omlaag. Zorg dat je enkels, rug, schouders en hoofd in lijn zijn. Kijk recht naar de grond en niet omhoog of laag. Zorg dat de voorzijde van het bekken links en rechts even hoog blijven tijdens de oefening.



1



2 Goed



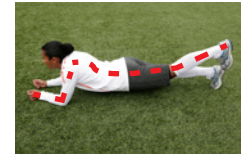
3 Goed



4 Goed



Fout



Fout