



Zijligsteun op de knieën

6

Ga op je zij liggen. Steun op je onderarm met je elleboog onder de schouder en leg de hand van je andere arm in je zij. Doe je voeten op elkaar en je tenen opgetrokken, buig je knieën 90°. Breng je lichaam omhoog en neem je gewicht op je elleboog en knieën.

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



Goed



Fout