



1



2

Heup uitdraaien liggend

Ga op je zij liggen met je knieën in 90° en je heupen ongeveer 100°. Trek je tenen omhoog. Draai je heup naar buiten waardoor je knieën van elkaar gaan en laat weer zakken.

Belangrijk

Trek je navel in en je hamstrings ontspannen. Je hakken liggen in één lijn met je hoofd bovenlichaam en heupen. Als je je bovenste been optilt span je bilspieren aan. Je bovenlichaam moet stil blijven liggen. Houdt je voeten op elkaar. Je voelt dit aan de buitenkant van je heup/bil.