

Voorligsteun op de knieën

5

Ga op je buik liggen met je ellebogen onder je schouders en je knieën gebogen. Breng je lichaam omhoog en neem gewicht op je knieën en ellebogen.

Belangrijk

Trek je navel in en trek de schouderbladen naar achter en omlaag. Zorg dat je knieën, 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



Fout