



Zijligsteun split

6 a

Ga op je zij liggen. Steun op je onderarm met je elleboog onder de schouder en zet je voeten voor elkaar met 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.

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



Fout