

BENEN ZAKKEN: NIVEAU 1

NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	BEWEGINGSVERLOOP
	 <p>Liggen op de rug, geplooide benen in de lucht.</p>	 <p>Laat afwisselend een been naar beneden zakken.</p>

NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Je ligt op de rug, geplooide benen in de lucht. Hoe kleiner de hoek in de knieën, hoe makkelijker deze oefening zal aanvoelen én minder belastend zal zijn voor de rug. Kantel je bekken om de rug niet te veel te belasten. (duw je rug tegen de mat)
	BEWEGINGSVERLOOP	Laat 1 been naar beneden zakken, behoud dezelfde hoek in de knie. Je gaat dus niet je been uitstrekken.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je de onderrug in de mat voelt duwen de hele beweging. Kantel hiervoor je bekken, duw je rug in de mat en span buikspieren actief aan. Beweeg traag en gecontroleerd net zo ver als lukt voor jou. Je hoeft zeker de mat niet te raken met je voet.
	TIPS	/

Filmpje juiste uitvoering:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=wKNt-S5WC_Y&feature=emb_logo