

Lying leg raise



DOEL

Versterken buikspieren, heupflexoren en bovenbeenspieren.

INSTRUCTIE

1. Ga op je rug op de plank liggen, strek jezelf uit en pak de stang vast met gestrekte armen.
2. Til je benen gestrekt op. Voel je dat dit te zwaar is, trek dan je benen op naar een hoek van 90 graden.
3. Laat de benen langzaam en gecontroleerd weer zakken tot ze nog net boven de plank zweven.

Zorg tijdens de oefening dat je onderrug contact blijft houden met de plank. Komt je rug los van de bank? Laat je benen dan wat minder ver naar beneden zakken.

Doe mee en kom in beweging!

