



20. Bil optillen

Doel: spieren in de taille versterken (houding verbeteren).

- 1 Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond. Leg de armen op tafel.



- 2 Til de rechterbil op door de spieren in het middel aan te spannen. Blijf rechtop zitten. Zet de bil weer terug.



Herhaal 5 x

- 3 Til de linkerbil op door de spieren in het middel aan te spannen. Blijf rechtop zitten. Zet de bil weer terug.



Herhaal 5 x

TIP Laat de armen ontspannen liggen en blijf recht naar voren kijken.