

Oefen de houding in zit

Met deze oefening verbeter je de bewegelijkheid van je bekken.

Uitvoering

Stap 1 : Ga op een kruk zitten met de voeten op de grond.

Stap 2 : Breng het gewicht nu over van de ene op de andere bil.

Stap 3 : Verdeel het gewicht evenredig onder je voeten en billen. Dus ook onder de voorvoet en de achtervoet.



Stap 4 : Verplaats je gewicht naar vóór de zitbeenknobbels. Hierdoor zal het gewicht ook meer verplaatsen naar onder de voorvoet. Maak de beweging vanuit het bekken. Je borstkas en je hoofd zullen meebewegen.

Stap 5 : Verplaats nu je gewicht achter de zitbeenknobbels. Hierdoor zal je ook meer gewicht plaatsen op de achtervoet.



Stap 6 : Maak deze beweging tien keer vóór en tien keer achter de zitbeenknobbels.

