

## BENEN ZAKKEN: NIVEAU 2

NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING		BEWEGINGSVERLOOP	
		Liggend op de rug, gestrekte benen in de lucht.		Laat afwisselend een been naar beneden zakken.

NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	Je ligt op de rug, breng je gestrekte benen in de lucht. Kantel je bekken om de rug niet te veel te belasten. (duw je rug tegen de mat)
	BEWEGINGSVERLOOP	Laat 1 been naar beneden zakken. Hoe lager je gaat zakken, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen.
	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=7GX1Ym3nQ88&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=7GX1Ym3nQ88&feature=emb_logo)

Filmpje foute uitvoering:

[https://www.youtube.com/watch?v=MVBdnOUcqjE&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=MVBdnOUcqjE&feature=emb_logo)