

## Heup oefening

Plaats de band om je voeten en lift een been zo hoog als je kunt.

Variatie:

- Doe dit 8 -10 keer met het linkerbeen en daarna hetzelfde met het rechterbeen. Hou het been dat omhoogkomt 3 seconden vast.
- Doe dit 8 – 10 keer om en om. Hou het been dat omhoogkomt 3 seconden vast
- Til met een versnelling je benen om en om 20 – 30 seconden

### **Belangrijk:**

Knijp tijdens de beweging goed je billen samen! Als je de balans moeilijk vindt mag je de oefening naast de muur uitvoeren en deze als steun gebruiken. Toch is het goed dit zonder steunpunt uit te voeren aangezien je dan zelf balans moet houden en je hiermee ook je buikspieren traint!

Hou je voet zo horizontaal mogelijk

### **Tip:**

Gebruik niet een te zware band





# OEFENING VAN DE MAAND

