

Hallo allemaal ik ga vandaag laten zien hoe je optimaal een sit-up kan doen zonder je rug te forceren. Eerst en vooral moet je zorgen dat je hielen op de grond staan met je tenen in de lucht. Dit zorgt ervoor dat je rug beter gaat doorzakken op lange termijn. Je zal dat in het begin misschien niet hard voelen maar op lange termijn is dat de beste manier. Je benen zet je iets meer dan heupbreedte uit elkaar. Dan als je gaat liggen, moet je zien dat je rug plat op de grond ligt, je rug mag niet hollen, je mag er geen hand kunnen onder steken. Als je toch zou merken dat je rug nog holt, kan je onder je voeten nog boeken steken zodat je voeten hoger staan, dan gaat je rug meer doorzakken. Als je een sit-up doet, moet je niet helemaal rechtop komen en dan terug helemaal naar beneden, dat is ook slechter voor je rug. Je kan beter een beetje omhoog komen, je kijkt door je benen heen, het liefst meer naar je navel, niet naar boven, dat is slechter voor je nek. Je houdt je hoofd vanonder vast, en dan kan je zo rustig sit-ups doen. En dit is de ideale manier om sit-ups te doen.