

Yoga voor stevige billen

Sterke bilspieren staan niet alleen leuk in je spijkerbroek, ze zorgen ook voor een gezonde, sterke en soepele rug en bekken en ze dragen bij aan een goede algehele houding.

Vier yogahoudingen voor stevige bilspieren:

1. Stoel



Ga staan met je voeten op heupbreedte. Breng je armen langs je oren omhoog, probeer je schouders laag te laten. Buig je knieën, alsof je op een stoel wil gaan zitten. Denk aan je rug. Als je de neiging tot een holle rug hebt, span dan de buikspieren iets aan (door het schaambeen richting de navel te bewegen). Probeer je knieën recht boven de enkels te houden. Hou vijf tot tien ademhalingen vol en kom dan weer terug.

2. Held III



Sta met je voeten op heupbreedte. Zet met je linkervoet een grote stap naar achteren. Je voorste voet staat recht naar voren, achterste voet staat een beetje schuin (hiel iets naar binnen, tenen wat naar buiten). Buig de voorste knie in een hoek van 90 graden, knie loodrecht boven de enkel. Breng dan rustig je gewicht naar het voorste been, buig naar voren en til tegelijkertijd het achterste been omhoog. Probeer vijf tot tien ademhalingen vol te houden. Kom terug en herhaal met nu je rechterbeen naar achteren

3. Sprinkhaan



Ga liggen op je buik. Streck je armen naar voren toe. Span buik- en bilspieren iets aan en til dan je armen en benen zo gestrekt mogelijk van de grond. Hou vijf tot tien ademhalingen vol en kom dan weer rustig terug.

4. Brug



Ga liggen op je rug. Voeten staan op de grond, knieën zijn gebogen. Druk de voeten stevig in de grond, span buik- en bilspieren iets aan en til het bekken zo hoog mogelijk van de grond. Hou vijf tot tien ademhalingen vol en kom rustig terug. Als je je voeten nu iets meer uit elkaar zet en je laat je knieën tegen elkaar aan rusten, kan de rug zich ontspannen.