



OEFENING 1:

Zet de voeten naast elkaar en laat beide knieën naar buiten vallen; 10 sec. vasthouden en dit 2 x herhalen



OEFENING 2:
Bovenste been
gestrekt, onderste
been licht gebogen
knie , HEF
AANGEDANE BEEN
OMHOOG 3 x 15 HH



OEFENING 3:
Aangedane been
naar achter zetten,
niet aangedane
been naar voren
Breng het
lichaamsgewicht
naar het voorste
been zodat er rek
op de voorzijde van
het aangedane
been komt



OEFENING 4:
Knie heffen tot 90
graden, hou de rug
recht

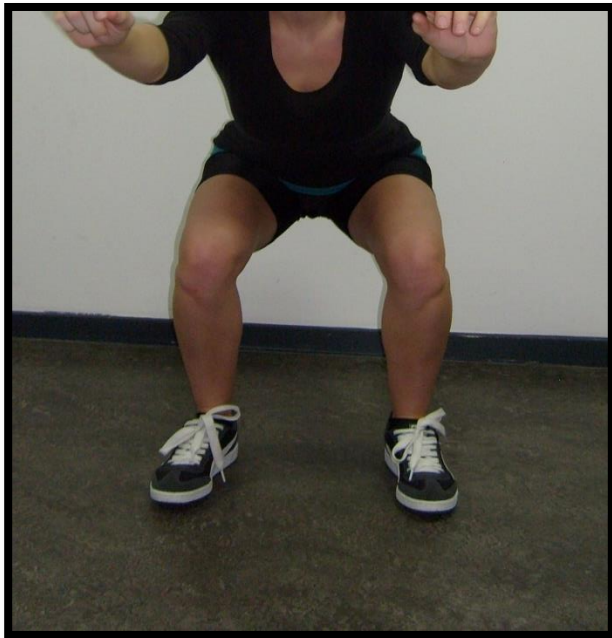


OEFENING 5:
Trek de knie
naar de borst en
hou dit 10 sec.
vast



OEFENING 6:
Breng het gestrekte
been zijwaarts
omhoog.

Breng het gestrekte
been achterwaarts
omhoog.



OEFENING 7:

Basic Squat:

zet de voeten ongeveer 20 centimeter uit elkaar en zak langzaam door de knieën, laat de tenen niet voorbij de knieën komen



OEFENING 8:

Lunge:

stap uit naar voren,
kniel langzaam neer
en wissel beide
benen af



OEFENING 9:
Lift 1 been gebogen,
Hiel richting plafond



OEFENING 10:
Handen naast de
heupen en lift de
billen



OEFENING 11:
Buig het been 90 graden en breng het gebogen been opzij



OEFENING 12:
Hou de rug recht
tegen de muur, zak
tot 90 graden knie en
hou dit 30 sec. vast.