

OEFENING 1

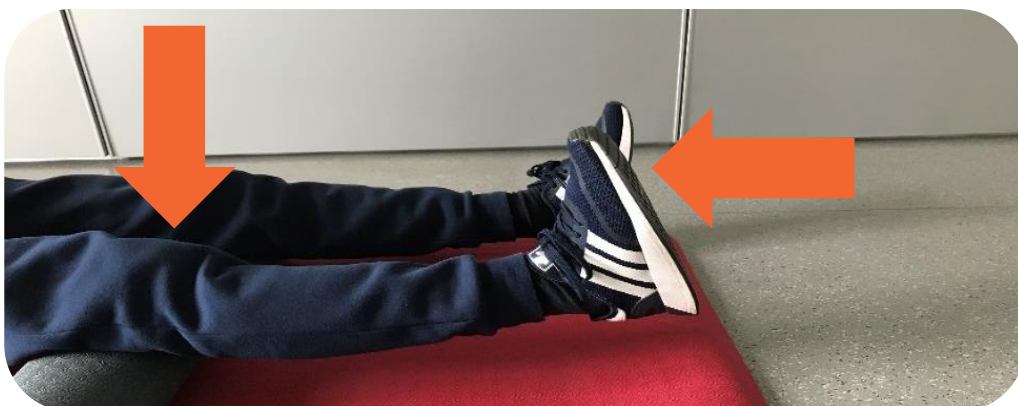


Uitgangspositie



Trek been op

OEFENING 2



Knie naar beneden, hiel omhoog, tenen optrekken

OEFENING 3



Uitgangspositie



Schuif been open en dicht

Elk uur elke oefening 10x links en 10x rechts.
Tussen elke oefening diep ademen en voeten bewegen.
Niet forceren en niet buiten adem zijn.