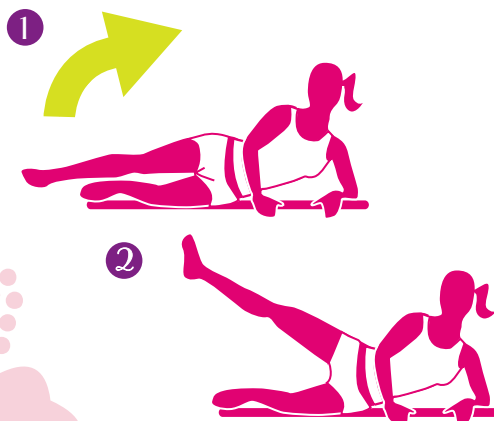
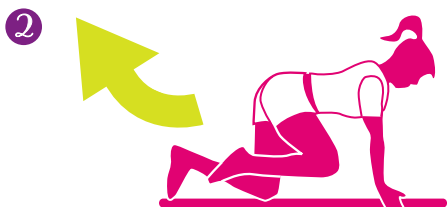
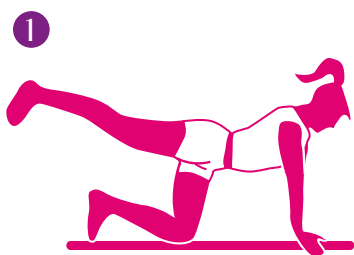


### Oefening 1

- Ga op uw linkerzijde liggen, leun op uw voorarmen, buig uw linkerbeen licht naar achteren.
- Strek uw rechterbeen aan en hef het op, houd deze positie aan gedurende 5 seconden, laat vervolgens het been terug zakken.

**2 reeksen van 16 voor elke kant.**



### Oefening 2

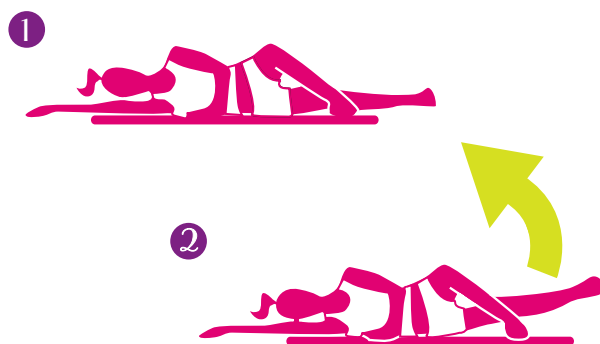
- Ga op de knieën zitten, houd de handen plat op de grond en de armen gestrekt, breng één been onder de borstkas en strek het vervolgens uit door de hiel naar achteren te duwen.
- Houd deze positie 3 seconden aan, breng vervolgens het been terug onder de borstkas.

**2 reeksen van 20.**

### Oefening 3

- Ga op uw zij liggen, leg uw hoofd op uw arm, die in het verlengde van uw lichaam op de grond is uitgestrekt.
- Breng uw voet voor de knie op de grond. Hef het been op de grond een beetje naar boven.

**2 reeksen van 16.**



Een **STAALHARD**  
achterwerk

- Ga plat op de grond liggen, leg de armen naast het lichaam en plooi de benen, hef uw bekken en laat het weer zakken.
- Probeer het bekken gedurende enkele minuten omhoog te houden.

**Herhaal dit 30 keer !**