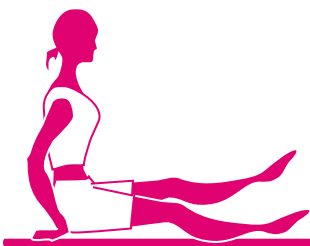
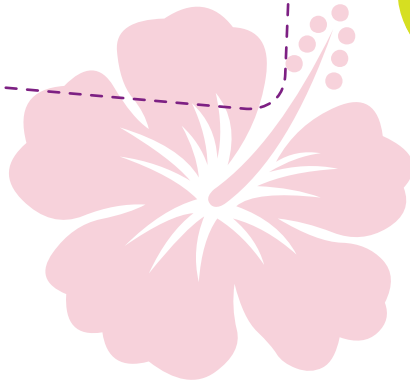


### Oefening 1

- Sta recht, strek uw arm uit en hef het tegenovergestelde been op, met de knie ter hoogte van het bekken.
- Ontspan bij het uitademen en verander van kant.

**2 reeksen van 16.**



### Oefening 2

- Ga op de grond zitten en leun op uw handen.
- Hef een been wat op en schud er wat mee. Het been is gestrekt of licht geplooid.

**Doe deze oefening gedurende 20 seconden en verander dan van been.**

