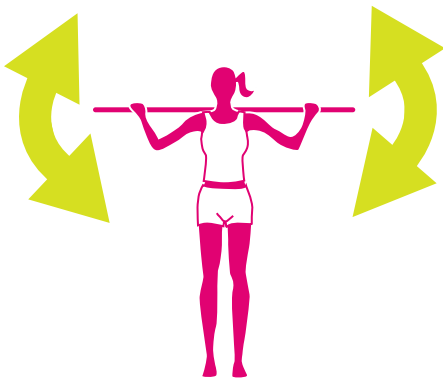


Oefening 1

- Sta recht, strek uw arm uit en hef het tegenovergestelde been op tot de hoogte van het bekken, ontspan bij het uitademen en verander van kant.

2 reeksen van 16.



Oefening 2

- Neem een stok of een bezemsteel.
- Sta recht, plaats de voeten uiteen zodat deze net onder de schouders staan met de tenen naar buiten gericht. Plaats uw handen op de uiteinden van de stok.
- Streck de armen naar boven uit. Span bil- en buikspieren aan. Buig naar links, daarna naar rechts.
- Adem twee bewegingen op twee in, anders riskeert u buiten adem te geraken.

FITNESS tip

Doe de oefeningen regelmatig, warm op vooraleer u begint en verhoog de inspanningen beetje bij beetje.

Resultaat gegarandeerd !