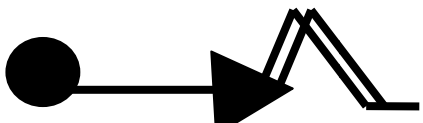
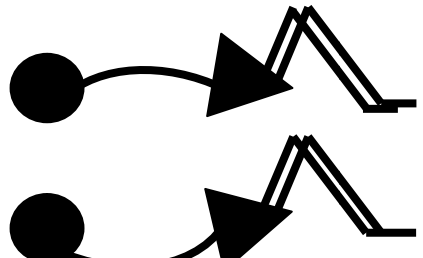

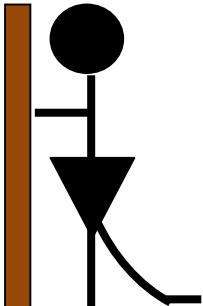
	<p>Oefening 1 :</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> In rugligging</p> <p><b>Uitvoering:</b> Om en om brengt u 1 knie (eventueel met behulp van de handen), richting uw neus</p> <p><b>Herhaling:</b> 10x per been</p>
---	--

	<p>Oefening 2 :</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> In rugligging, beide benen gebogen neergezet</p> <p><b>Uitvoering:</b> beweeg beide knieën afwisselend naar links en rechts</p> <p><b>Herhaling:</b> 10x per zijde</p>
---	---

	<p>Oefening 3 :</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> In rugligging, beide benen gebogen neergezet</p> <p><b>Uitvoering:</b> rug hol en bol maken, kantel hierbij uw bekken</p> <p><b>Herhaling:</b> 10x</p>
---	---

	<p>Oefening 4 :</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> In rugligging</p> <p><b>Uitvoering:</b> zonder de benen van de grond te tillen, het ene been langer maken dan de ander</p> <p><b>Herhaling:</b> 10x</p>
---	--

	<p>Oefening 5:</p> <p><b>Uitgangshouding:</b> In stand, handen tegen de muur</p> <p><b>Uitvoering:</b> 1 been gestrekt naar achteren optillen</p> <p><b>Herhaling:</b> 10x beiderzijds</p>
---	--