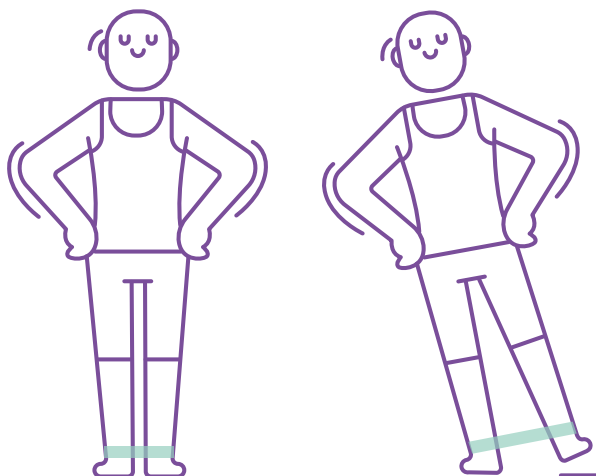


Bewegingskaart

Algemene tips: buik intrekken, bips opspannen, hoofd rechtop houden.

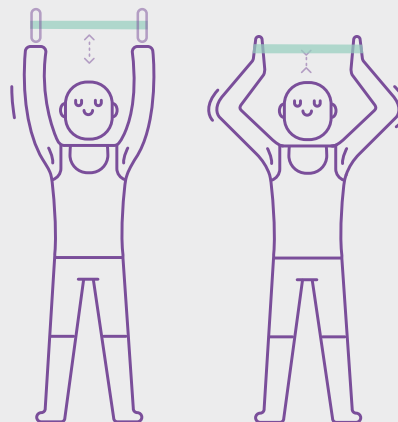
**Moeite om je evenwicht te houden?
Hou je vast aan een stoel of leun tegen een muur.**

1



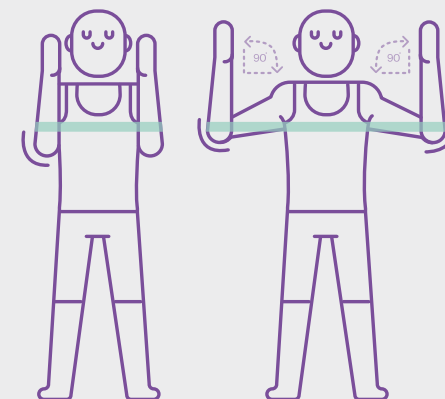
20 x benen spreiden

2



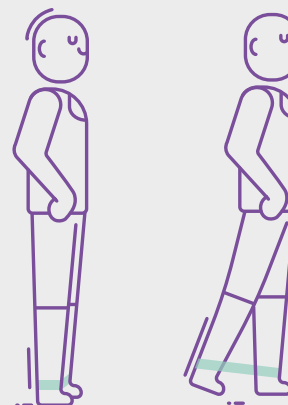
10 x armen naar beneden brengen zover je kan

3



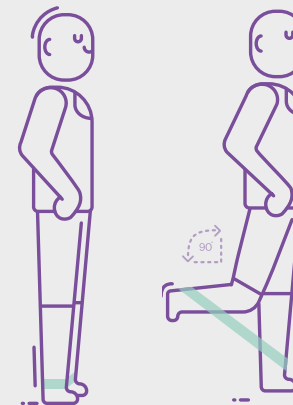
10 x armen in rechte hoek van elkaar wegtrekken

4



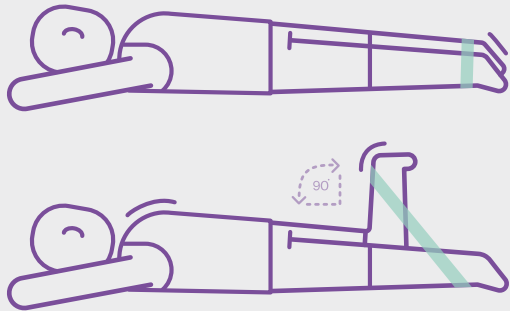
benen spreiden op heuphoogte en 10x been gestrekt achteruit heffen

5



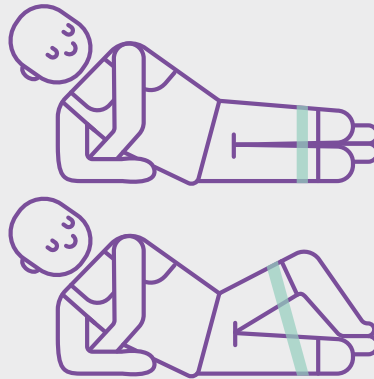
benen spreiden op heuphoogte en 10x onderbeen achteruit optillen tot rechte hoek

6



10 x liggend op buik
onderbeen optillen

7



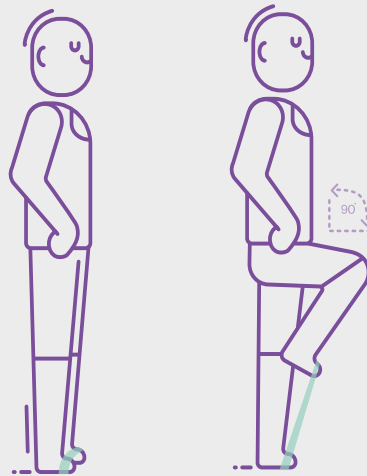
10 x knie omhoog tillen
voeten tegen elkaar houden

8



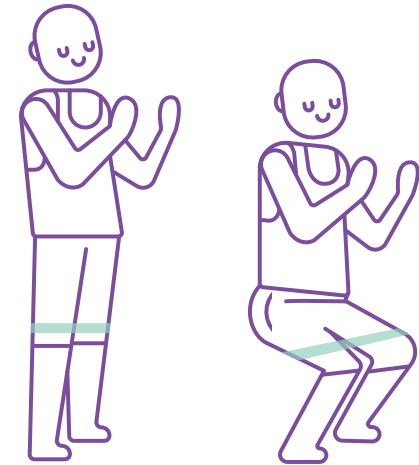
10 x been zover mogelijk strekken

9



10 x voet omhoog
been in rechte hoek

10



20 x bukken met rechte rug
en hielen op de grond

Wekelijks alle oefeningen herhalen,
zo blijf je fit!