

**1. Uitgangshouding**  
Rugligging.

Uitvoering  
Pak uw knie met beide handen.  
Beweeg deze richting de borst.



Herhalingen:	
Series:	

**2. Uitgangshouding**  
Stand/zijligging.

Uitvoering  
Stand: beweeg uw been zijwaarts.



Herhalingen:	
Series:	

**3. Uitgangshouding**  
Zijligging.

Uitvoering  
Knieën 90° gebogen.  
Beweeg uw bovenliggende knie omhoog.  
Variatie: zowel knie als voet oplichten.



Herhalingen:	
Series:	

**4. Uitgangshouding**  
Stand.

Uitvoering  
Plaats uw voet voorwaarts en buig door de voorste knie. Zorg dat de voorste voet recht vooruit wijst. Het gewicht komt op het voorste been.



Herhalingen:	
Series:	

**5. Uitgangshouding**  
Stand.

Uitvoering  
Plaats uw voet zijwaarts en buig deze knie. Zorg dat beide voeten vooruit wijzen. Het gewicht komt op het zijwaarts geplaatste been.



Herhalingen:	
Series:	

**6. Uitgangshouding**  
Spreidstand.

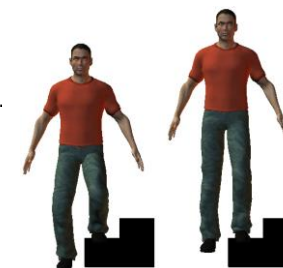
Uitvoering  
Zak door de knieën. Houdt de rug recht en blijf recht vooruit kijken.



Herhalingen:	
Series:	

**7. Uitgangshouding**  
Stand, één voet op de traprede.

Uitvoering  
Druk uzelf, recht omhoog, uit en beweeg rustig terug.



Herhalingen:	
Series:	

**8. Uitgangshouding**  
Rugligging, knieën opgetrokken.

Uitvoering  
Beweeg de billen omhoog. Zorg ervoor dat de romp en benen in een rechte lijn staan. Variatie: been optillen.



Herhalingen:	
Series:	

**9. Uitgangshouding**  
Stand

Uitvoering  
Hef uw heup/knie tot 90°  
Beweeg uw been naar buiten. Plaats uw been op de grond. Herhaal met het andere been.



Herhalingen:	
Series:	

**10. Uitgangshouding**  
In stand.

Uitvoering  
Ga op één been staan en  
buig uw been tot heuphoogte.

Herhalingen:	
Series:	



**11. Uitgangshouding**  
In stand.

Uitvoering  
Beweeg uw been achterwaarts.

Herhalingen:	
Series:	

