

## **BE COOL 1**



Uitgangshouding: armen naast het lichaam, benen gestrekt en samen

Oefening: met beide handen 1 knie naar schouder aan dezelfde kant brengen, andere been blijft gestrekt tegen de grond

Opmerking: /

Nr. oef: **3781** Herhalingen: **1** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**



Uitgangshouding: armen naast lichaam, benen samen

Oefening: hand naar enkel, knie maximaal plooiën

Opmerking: /

Nr. oef: **3699** Herhalingen: **1** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**



Uitgangshouding: armen zijwaarts gespreid, benen gestrekt en samen

Oefening: knieën samen optrekken richting schouder

Opmerking: /

Nr. oef: **3804** Herhalingen: **1** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**



Uitgangshouding: handen gesteund onder schouders, benen gestrekt en samen

Oefening: heupen 90° plooiën (benen blijven gestrekt), uitduwen schouders via beide armen (armen in het verlengde van de romp)

Opmerking: /

Nr. oef: **4017** Herhalingen: **1** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**



Uitgangshouding: steun op voet van voorste been en onderbeen van achterste been, romp rechtop, handen op bovenbeen van voorste been

Oefening: stretching van voorzijde van achterste bovenbeen (ter hoogte van heupregio), knie van voorste been niet voorbij uiteinde tenen van voorste voet, romppositie (+-) recht op behouden

Opmerking: /

Nr. oef: **4035** Herhalingen: **1** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**



Uitgangshouding: 1 been gestrekt voorwaarts, andere knie 90° geplooid, handen gekruist voor de borst, rechte romp

Oefening: gestrekte romp voorwaarts brengen

Opmerking: /

Nr. oef: **4036** Herhalingen: **1** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**

---