

2



Uitgangshouding: 1 knie geplooid met voet op de grond, andere enkel rust op bovenbeen (positie kleermakerszit)

Oefening: met beide handen onderste knie naar schouder brengen

Opmerking: /

Nr. oef: **3784** Herhalingen: **1** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**

3



Uitgangshouding: 1 been gestrekt, ander been licht geplooid in heup en knie met voet gesteund op de grond, beide handen achter bovenbeen

Oefening: heup en knie plooiën tot 90-90 positie, van daaruit knie strekken met opgetrokken tenen (kapstokvoet)

Opmerking: /

Nr. oef: **4210** Herhalingen: **1** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**

5



Uitgangshouding: armen gestrekt onder de schouders, benen gestrekt en samen in het verlengde van de romp

Oefening: Neem plaats in 4 puntensteun. Breng linkervoet naar links en laat de heup naar de grond zakken. Keer vervolgens terug.

Opmerking: /

Nr. oef: **1604** Herhalingen: **1** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**

11



Uitgangshouding: handen onder schouders, heupen en knieën 90° geplooid, benen samen

Oefening: beide armen gestrekt voorwaarts plaatsen, nadien zitvlak naar de hielen brengen

Opmerking: /

Nr. oef: **4199** Herhalingen: **1** Reeksen: **1** Zijdig: **1** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**

14



Uitgangshouding: hielen tegen zitvlak, handen plat op de grond

Oefening: 1 been gestrekt zijwaarts plaatsen (stretching adductoren)

Opmerking: /

Nr. oef: **4191** Herhalingen: **1** Reeksen: **1** Zijdig: **2** Tijd/herh: **00:15** Rust: **00:01**

16



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**