

Ik heb geprobeerd om de tekening zo duidelijk mogelijk te tekenen. Zodat je kan zien waarop je kan letten in het uitvoeren van de oefening. Alle oefeningen zijn zittend of liggend op de grond dus pak er lekker een matje(of een dikke handdoek)bij. Probeer de oefening rustig uit te voeren en wanneer je een lichte rek voelt hou je deze ongeveer 30 tellen vast. Je kan de oefening altijd nog een keer herhalen. Succes en luister goed naar je lichaam!!!

