

Oefening 6

Ga op uw zij liggen en buig het onderste been in heup en knie. Hou het bovenste been gestrekt in de heup en gebogen in de knie. Hef het bovenste been gestrekt naar boven. Ga langzaam terug maar leg het been niet neer.

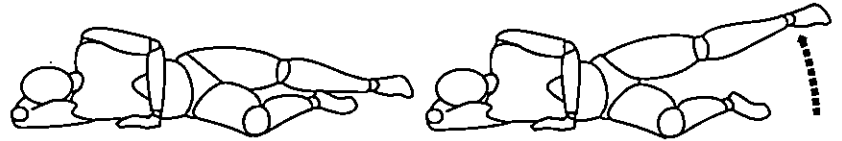
HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



Oefening 7

Ga op uw zij op de grond liggen en buig het onderste been. Hef het bovenste been gestrekt naar boven. Ga langzaam terug maar leg het been niet neer.

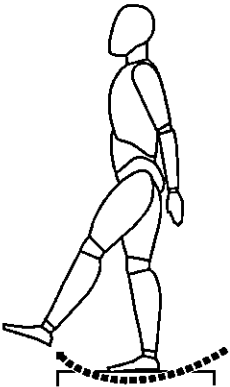
HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



Oefening 8

Ga op één been staan op een drempel of de onderste traptrrede staan en laat uw andere been (aan de pijnkant) hangen. Zwaai dat been gestrekt afwisselend naar voren en naar achteren. Blijf daarbij wel goed rechtop staan.

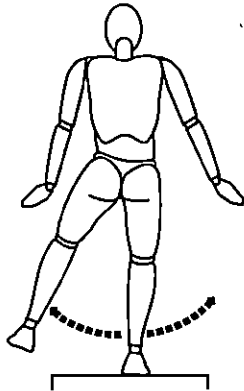
HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



Oefening 9

Ga op één been staan op een drempel of de onderste traptrrede staan en laat uw andere been (aan de pijnkant) hangen. Zwaai het been zijwaarts naar buiten en daarna voor uw andere been langs. Blijf daarbij wel goed rechtop staan.

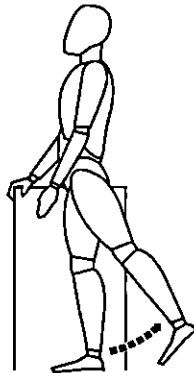
HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



Oefening 10

Ga op één been staan voor een tafel of een stevige stoel. Zwaai het andere been gestrekt naar achter. Blijf daarbij wel goed rechtop staan. Hou het been 5 of 10 tellen in de eindstand en zet het daarna weer terug.

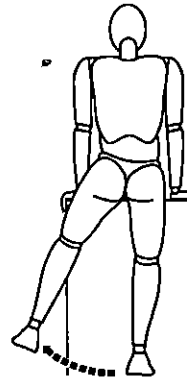
HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



Oefening 11

Ga op één been staan voor een tafel of een stevige stoel. Zwaai het andere been gestrekt zijwaarts naar buiten. Blijf daarbij wel goed rechtop staan. Hou het been 5 of 10 tellen in de eindstand en zet het daarna weer terug.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



Oefening 12

Ga op één been staan voor een tafel of een stevige stoel. Buig het andere been vanaf de knie achterwaarts. Beide knieën blijven dus naast elkaar.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

