

Oefeningen om soepeler uit bed te komen (Wvk & OE)

1. Knieën naar de borst trekken (rug)

30 seconden



2. Knieën naar buiten laten vallen (heupen)

15 x



3. Lage romp rotatie

3 x 10 L/R



4. Hamstring rekken ruglig

15 x L/R



5. Bilspier rekken

20 seconden L/R



6. Bovenbeenspier rekken

20 seconden L/R



7. Bekken kantelen

3 x 10



8. Zijwaartse stretch

10 x L/R

