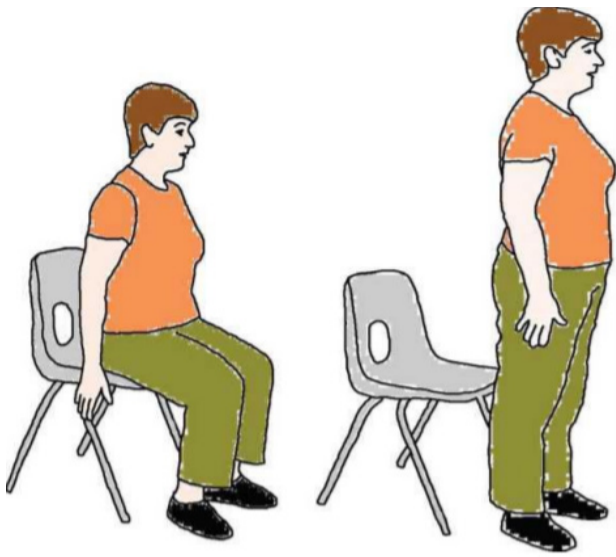


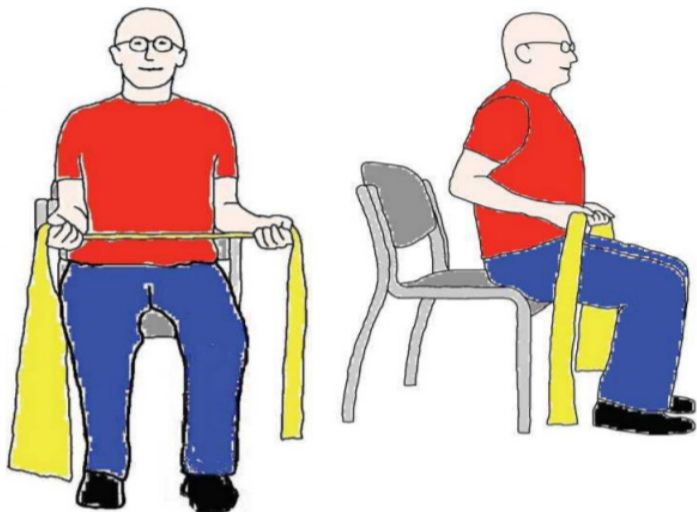
SPIEREN VERSTERKEN

1. VAN ZIT NAAR STAND



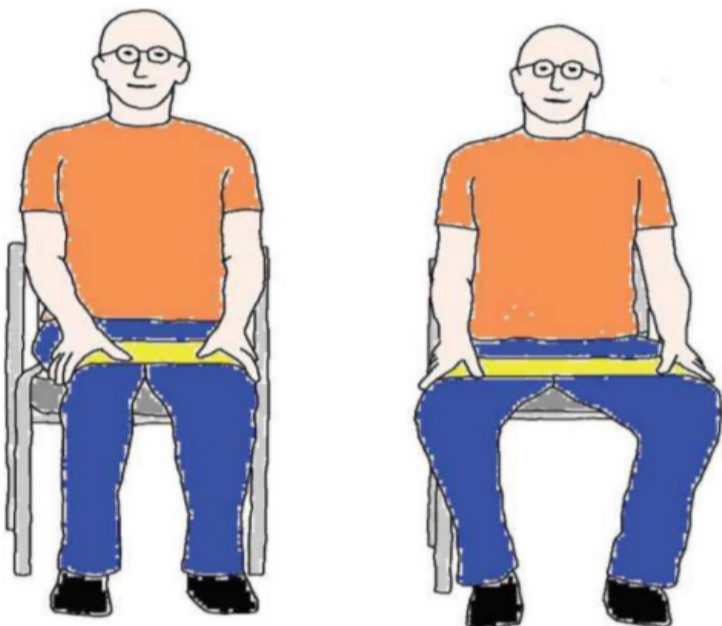
- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van een stoel en zet je voeten iets naar achter.
- Leun lichtjes naar voren met een rechte rug en ga rechtop staan (gebruik je handen indien nodig).
- Stap naar achteren tot je benen de stoel raken.
- Breng je zitvlak langzaam terug tot op de stoel.
- Herhaal deze oefening 10 keer.

2. BOVENRUG



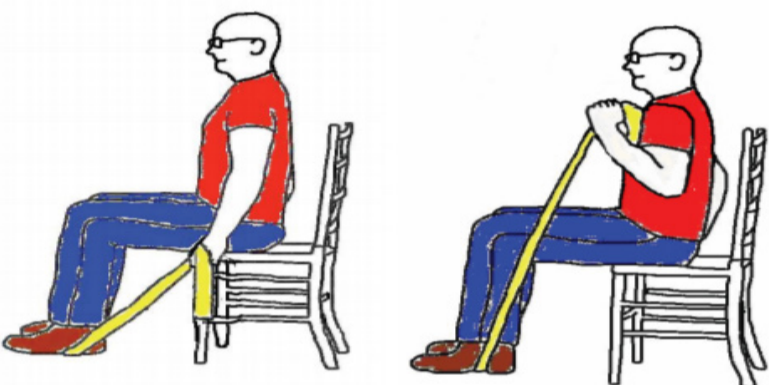
- Houd de flexiband vast, met je handpalmen naar boven en gestrekte polsen.
- Trek je handen uit elkaar, trek de flexiband naar je heupen en duw je schouderbladen naar elkaar toe.
- Tel langzaam tot 5 en blijf normaal ademen.
- Ontspan terug en herhaal deze oefening nog 7 keer.

3. BUITENKANT DIJEN



- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van een stevige stoel, met voeten en knieën tegen elkaar, en sla de flexiband om je benen heen (houd de flexiband vlak en gestrekt).
- Zet voeten en knieën tot op heuphoogte uit elkaar.
- Duw je knieën naar buiten, terwijl je je voeten plat op de grond houdt, en tel langzaam tot 5.
- Ontspan terug en herhaal deze oefening nog 7 keer.

4. ARMEN BUIGEN



- Ga rechtop zitten, op het voorste gedeelte van een stevige stoel.
- Plaats een uiteinde van de flexiband stevig onder beide voeten en neem de flexiband met 1 hand vast op kniehoogte.
- Breng je vuist langzaam in de richting van je schouder. Houd je pols gestrekt en je elleboog dicht bij je lichaam.
- Herhaal deze oefening 7 keer voor elke arm.