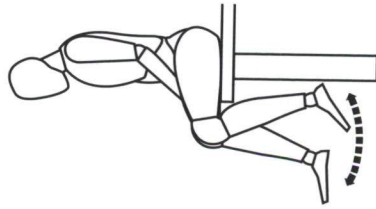




## Oefening 4

Ga op de rand van een stevige tafel zitten en zwaai gedurende 1 minuut rustig met uw benen heen en weer.



HERHAAL  
DEZE OEFENING:  
**10x**

## Oefening 5

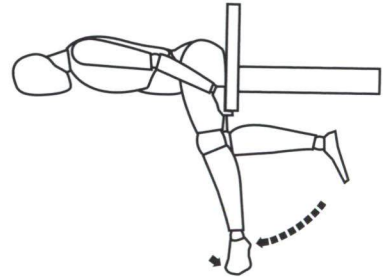
Ga rechtop staan met uw voeten plat op de grond. Ga daarna wisselend op uw tenen en plat op de grond staan. Steun voor het evenwicht eventueel op een tafel of tegen de muur.



## Oefening 6

Ga rechtop op een stevige tafel zitten. Strek uw rechterbeen zo ver mogelijk en draai uw voet daarbij iets naar buiten. Hou dit 5 tellen vast, en laat daarna het been weer zakken.

HERHAAL  
DEZE OEFENING:  
**10x**



## Oefening 7

Ga rechtop op een tafel of stoel zitten. Strek uw rechterbeen zo ver mogelijk en probeer met uw andere been tegendruk te geven.

HERHAAL  
DEZE OEFENING:  
**10x**

