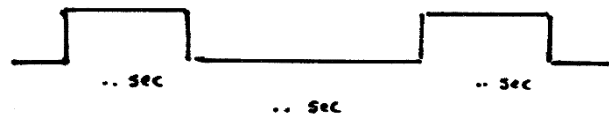




Oefeningen bekkenbodembodem

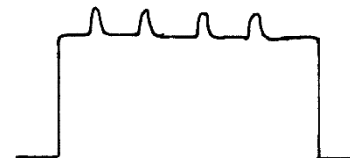
- Stevig aanspannen en weer ontspannen.



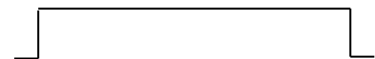
- Pieken en steeds weer ontspannen. Waarvan de pieken steeds dichterbij elkaar komen te liggen.



- Trainen fast twitch tot vermoeidheid.



- 1x rustig aanspannen en vast houden.



Let op:

- U kunt evt. meer pauzes nemen en blijven ontspannen!
- 3x per dag uitvoeren!