

in kleine stappen op weg naar fit!

Benen:

omschrijving	duur	herhalingen	series	frequentie	pauze tussen series
Been zijwaarts staand links en rechts	30 sec	20	2	Om de dag	15 sec



Uitleg:

Vanuit staande positie, waarbij u de knieën licht gebogen houdt. U heft het linkerbeen naar de zijkant tussen 45 en 90 graden. Hierna wisselt u van been. De armen kunt u langs het lichaam houden. U kunt deze oefening uitvoeren volgens bovenstaand schema.

Veel succes en plezier!

Lieve groet Sabela Geene, Steps to Fit