

in kleine stappen op weg naar fit!

Balans:

omschrijving	duur	herhalingen	series	frequentie	pauze tussen series
Staande positie linker- en rechterbeen omhoog	30 sec	Statisch	2	Om de dag	15 sec



Uitleg:

Vanuit staande positie, waarbij u de knieën licht gebogen houdt. U probeert het linkerbeen van de grond te houden en hierna wisselt u van been. Denk eraan de buikspieren aan te spannen en tevens de billen. De oefening wordt zwaarder als u de ogen sluit. U kunt deze oefening uitvoeren volgens bovenstaand schema.

Veel succes en plezier!

Lieve groet Sabela Geene, Steps to Fit



Steps to fit

mobiel bewegings-en voedingsprogramma