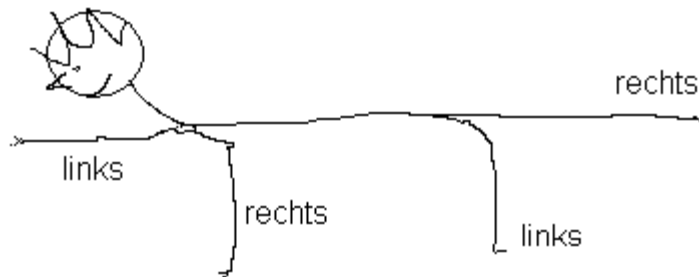


Rugoefening 2

- a) Uitgangshouding: zie uitgangshouding oefening 1
- b) De oefening:



Rugoefening 3

- a) Uitgangshouding:



- b) De oefening:



Je onderrug blijft plat op de grond als je
vingertoppen niet verder dan het midden van de
knieën reiken