



START TO BACK



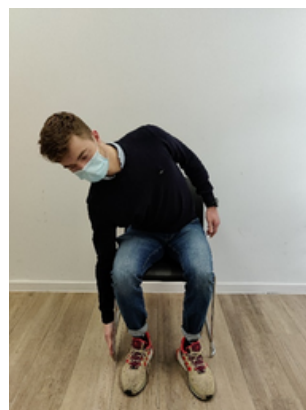
GLIJ MET JE HANDEN OVER DE KNEIËN
RICHTING DE VOETEN.

STEEK JE HANDEN ACHTER JE RUG EN GA JE OPSTREKKEN



DUW JEZELF OP VANOP EEN STOEL
MET EEN RECHTE RUG

PROBEER MET JE HANDEN DE
GROND NAAST JE TE TIKKEN.





DE PIRAMIDE
VZW
EERSTELIJNSGEZONDHEIDSZORGCENTRUM



START TO BACK



KRUIS DE ARMEN OP DE BORST EN
DRAAI MET JE ROMP NAAR LINKS EN
RECHTS.

ZITVLAK HEFFEN LINKS EN RECHTS.



SLIDER :
DOORGEZAKT ZITTEN, STREK JE LINKER
BEEN EN KIJK NAAR BOVEN. WISSEL MET
HET ANDERE BEEN .

WINDMOLEN:
STREK JE ARMEN BREED UIT EN TIK
TELKENS MET JE ANDERE HAND DE
GROND.





START TO BACK



BEKKENKANTELINGEN:
PLAATS JE VINGERS OP JE BEKKENKAM
EN KANTEL JE BEKKEN NAAR VOOR EN
NAAR ACHTEREN.