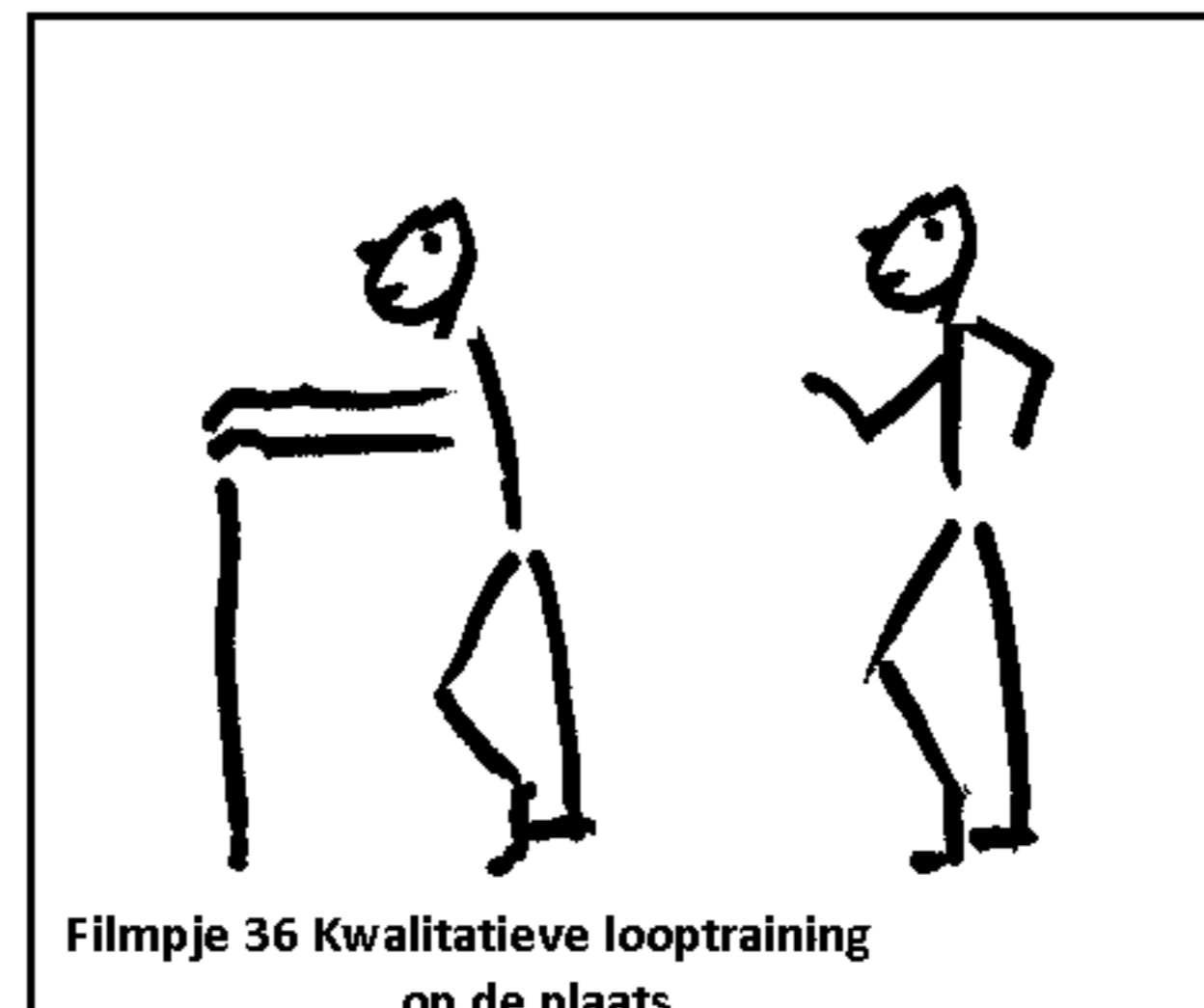


Filmpje 66
 Streck knie 10 x
 (span bovenbeen 4 sec - 2 sec los)



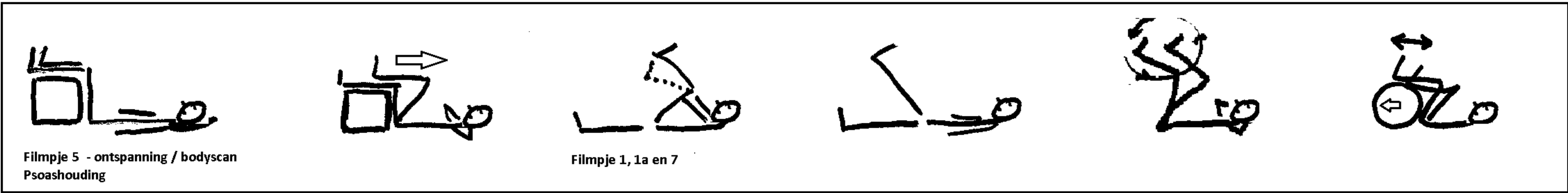
Filmpje 42
 Tripling met steun en kuitrek
 Streck de knie L en R



Filmpje 36
 Kwalitatieve looptraining
 op de plaats

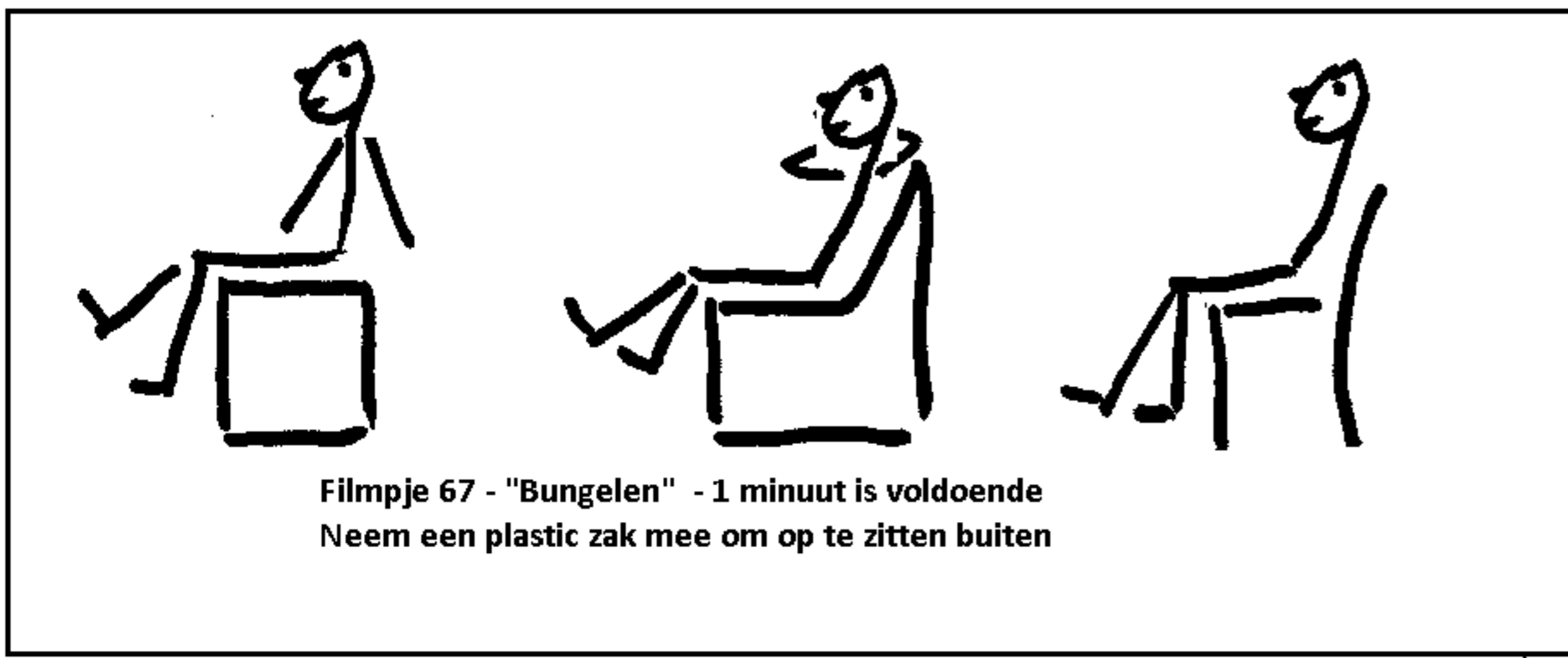


Filmpje 37
 Hoepeloefening

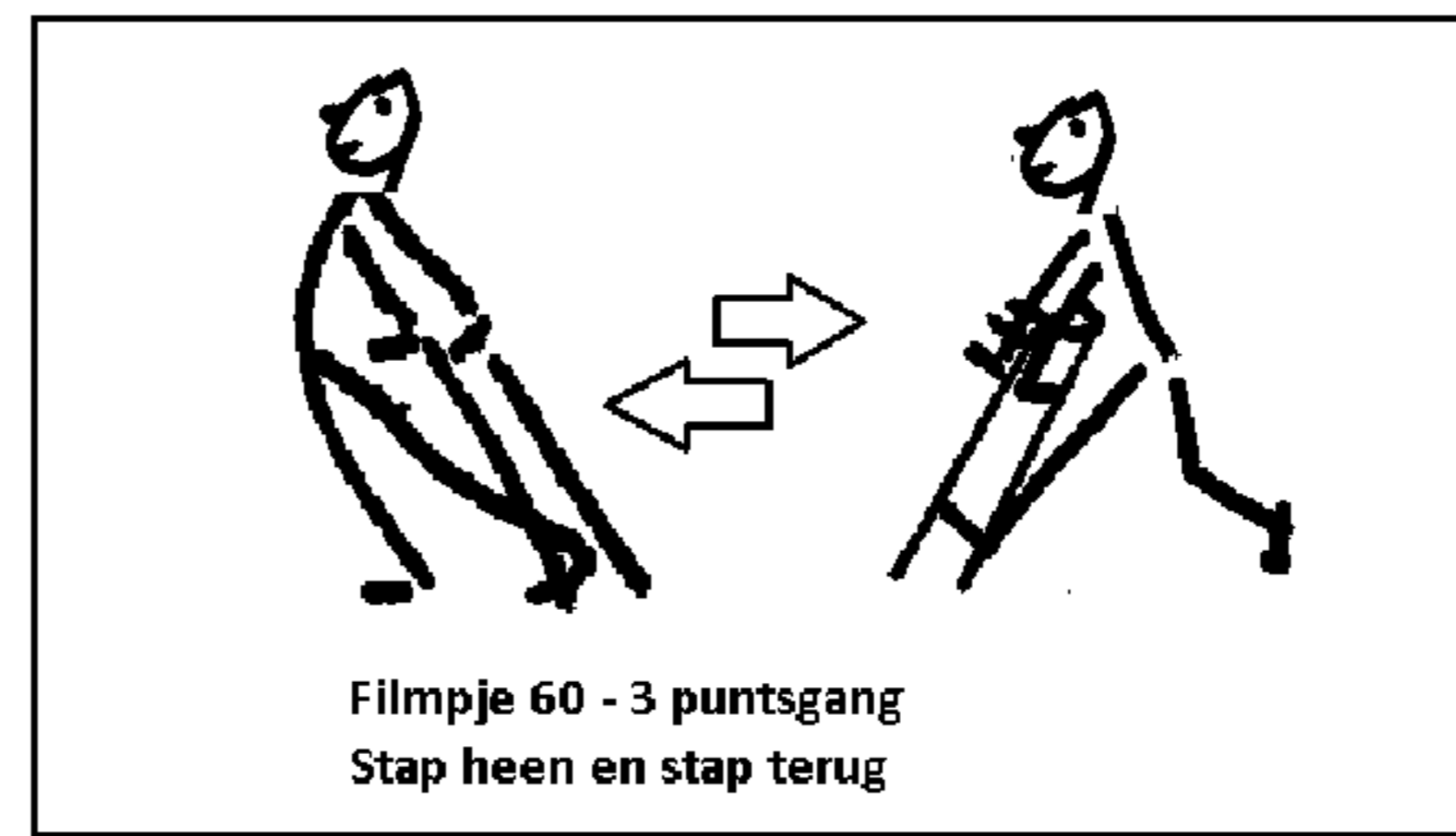


Filmpje 5 - ontspanning / bodyscan
 Psoashouding

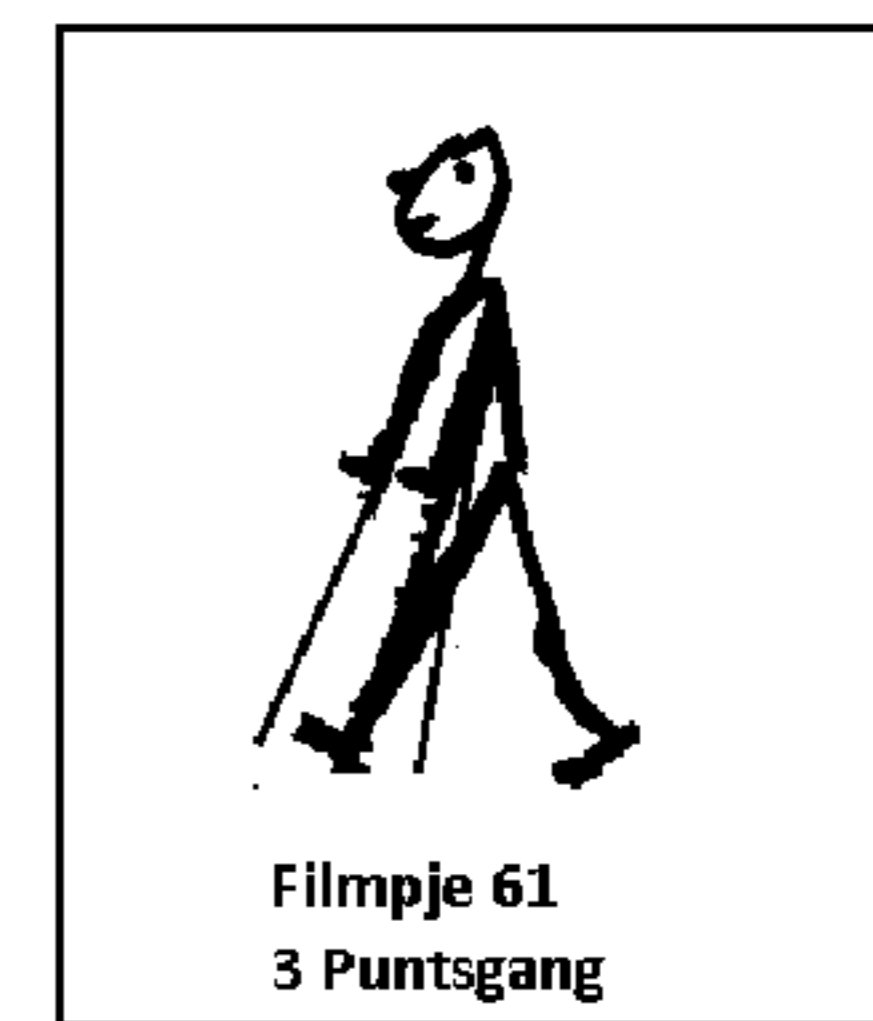
Filmpje 1, 1a en 7



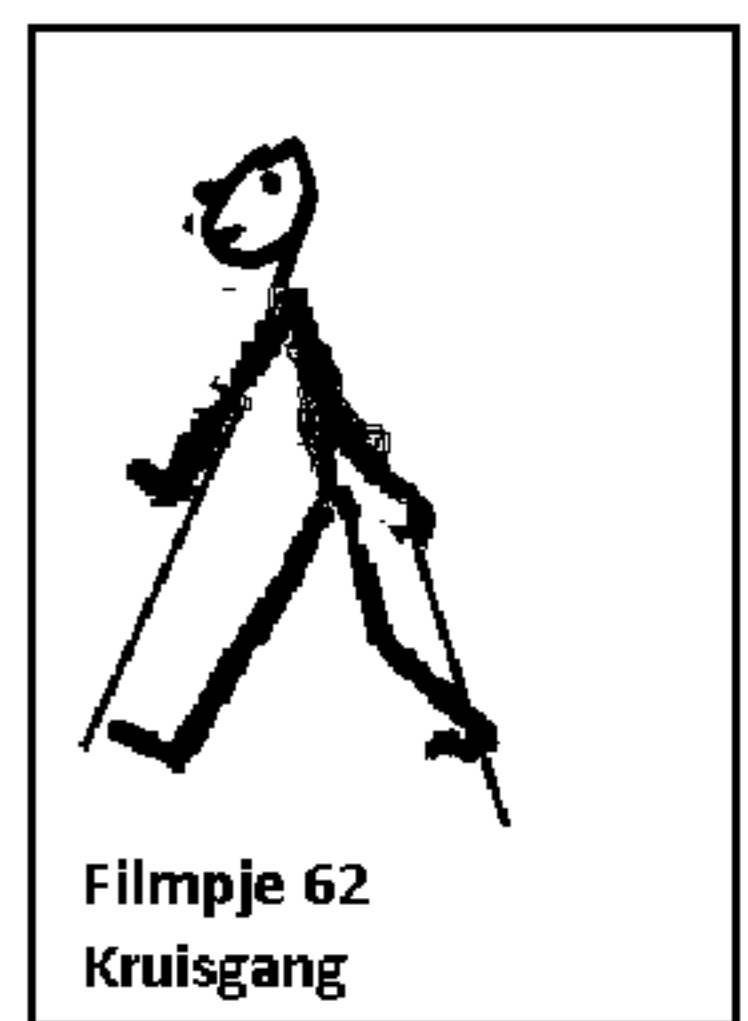
Filmpje 67 - "Bungelen" - 1 minuut is voldoende
 Neem een plastic zak mee om op te zitten buiten



Filmpje 60 - 3 puntsgang
 Stap heen en stap terug

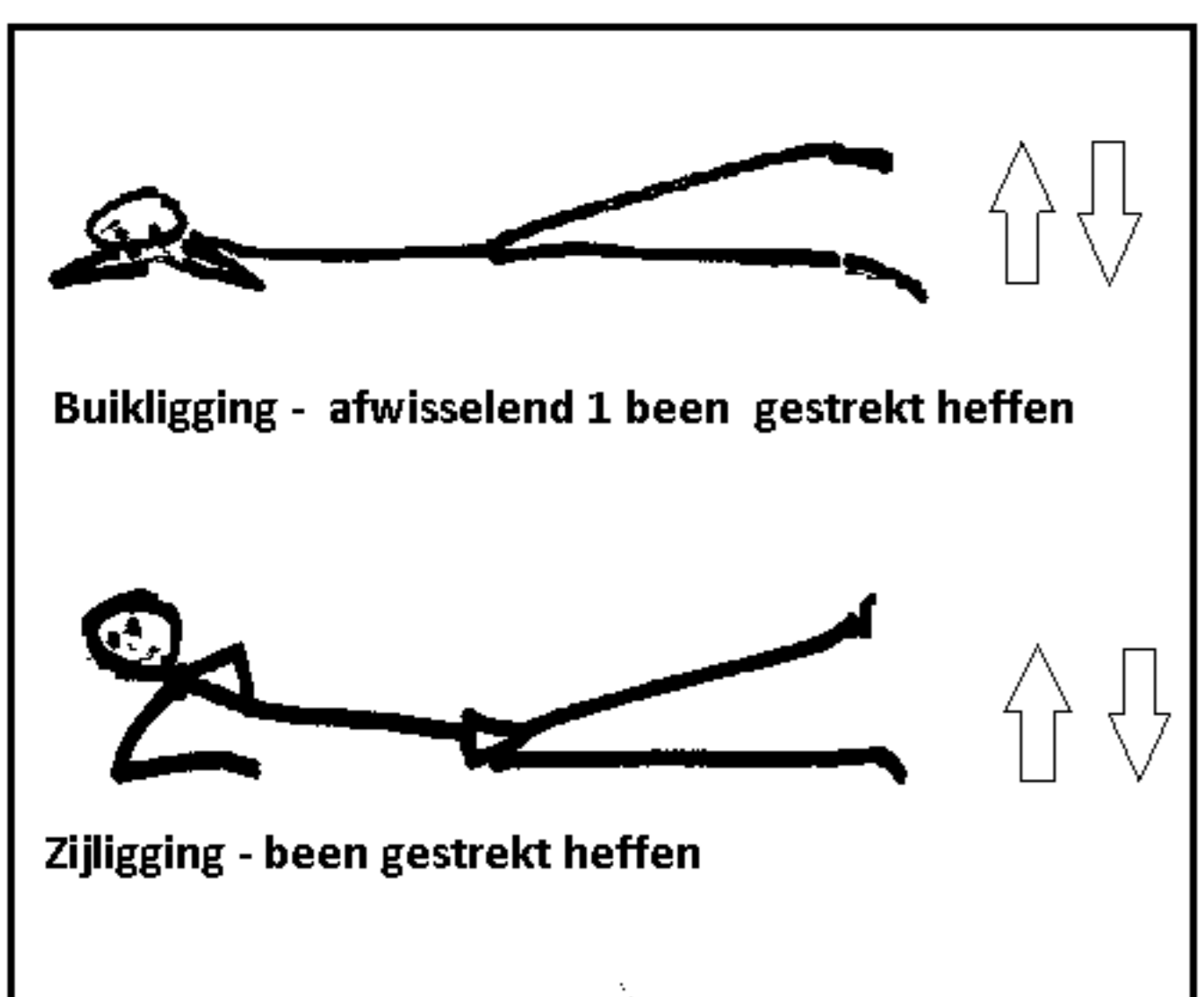


Filmpje 61
 3 Puntsgang




Filmpje 62
 Kruisgang

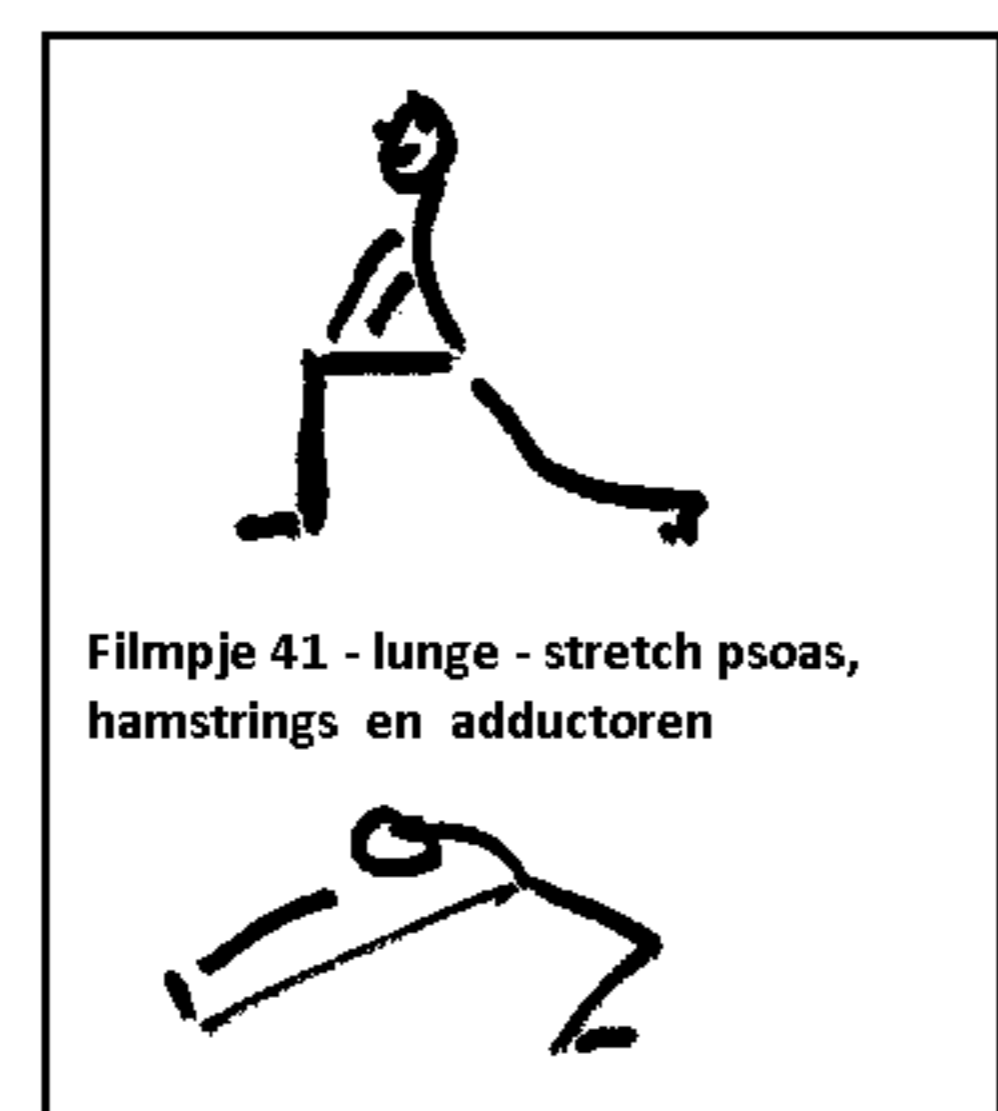
Filmpje 64a - Totaaloverzicht elleboogkrukkenprotocol



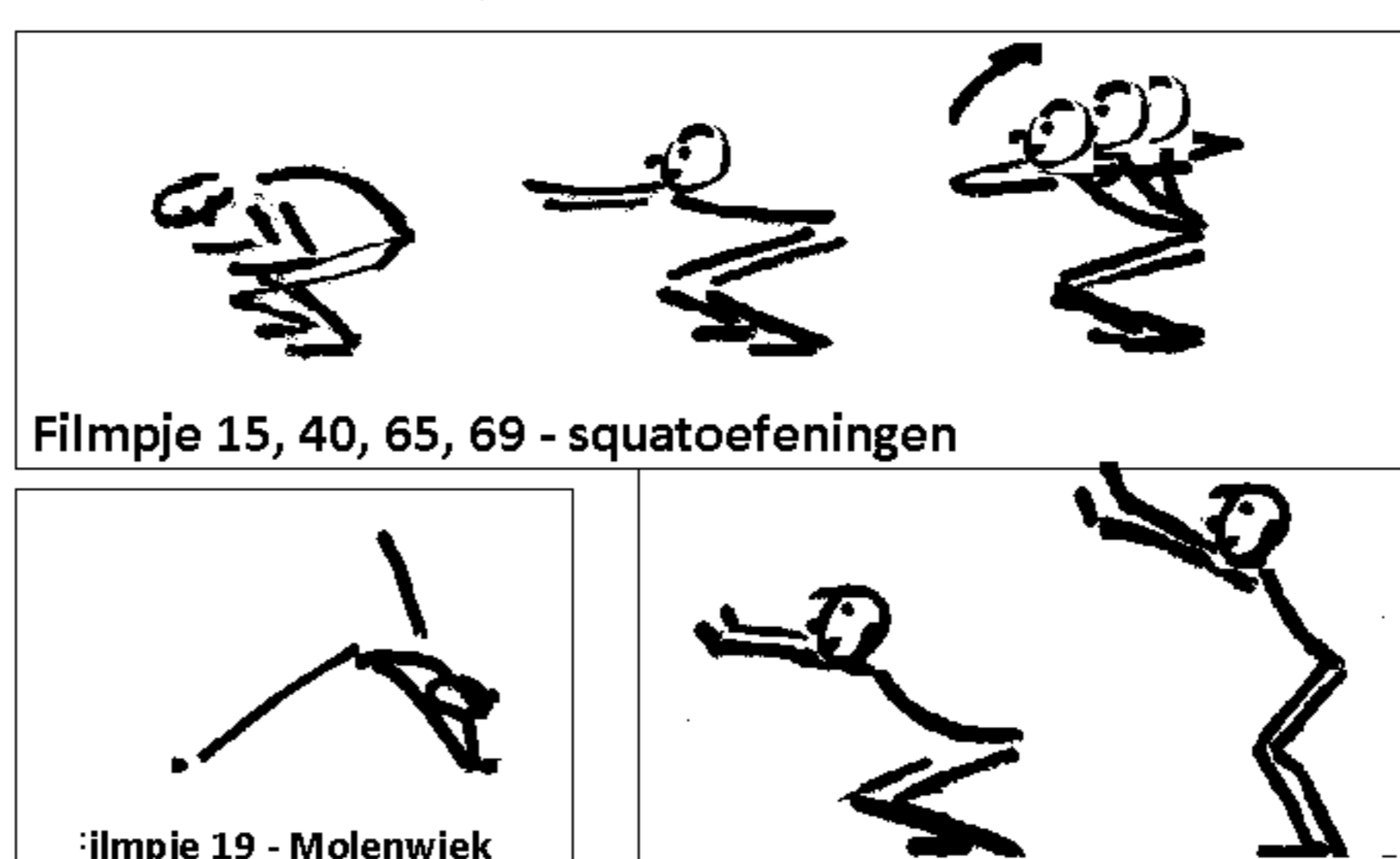
Buikligging - afwisselend 1 been gestrekt heffen



Zijligging - been gestrekt heffen

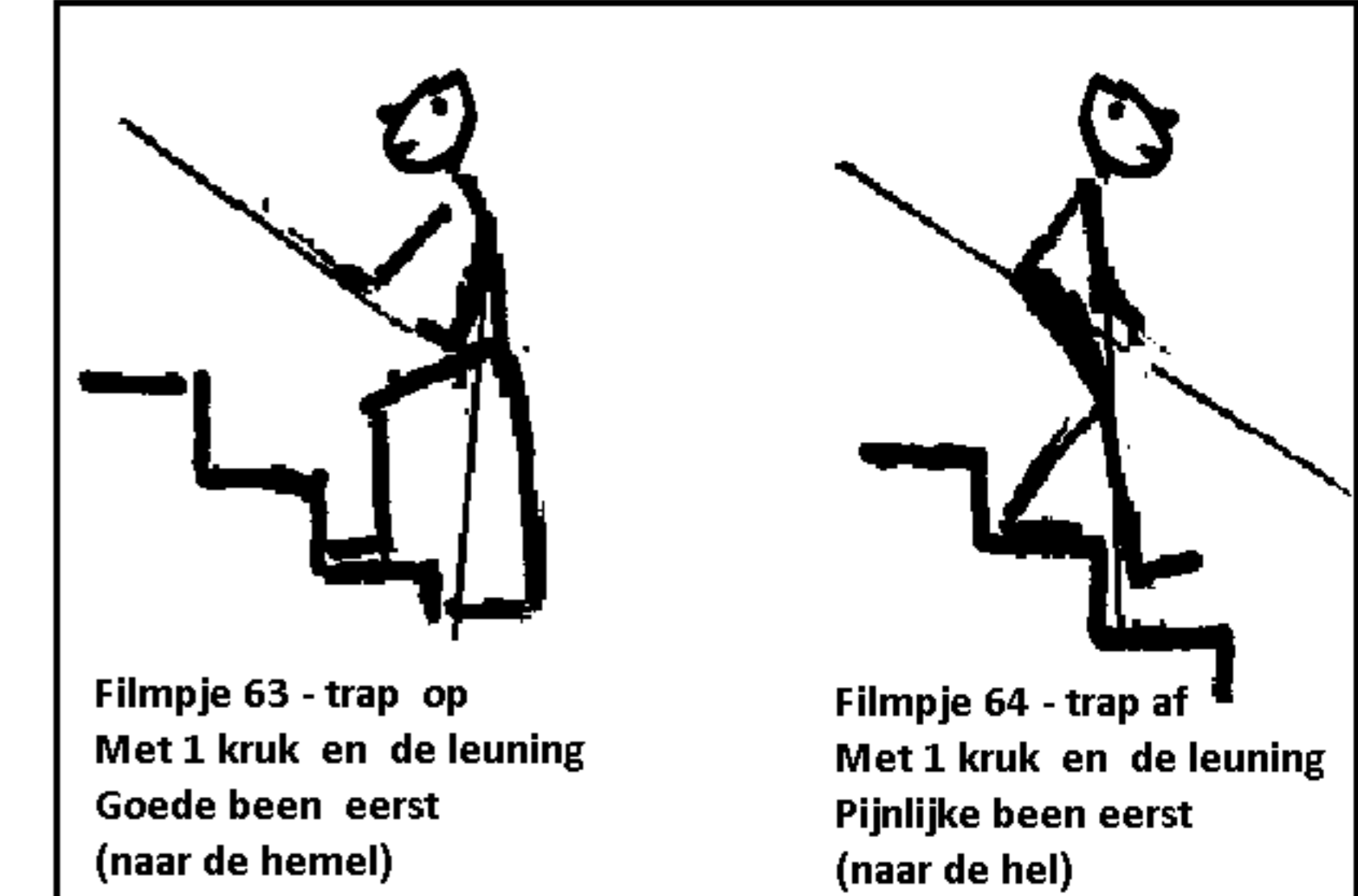


Filmpje 41 - lunge - stretch psoas,
 hamstrings en adductoren



Filmpje 15, 40, 65, 69 - squatoefeningen

Filmpje 19 - Molenwiek



Filmpje 63 - trap op
 Met 1 kruk en de leuning
 Goede been eerst
 (naar de hemel)

Filmpje 64 - trap af
 Met 1 kruk en de leuning
 Pijnlijke been eerst
 (naar de hel)