

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

Filmpje 42 Tripling met steun en kuitrek
Strek 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)