

# Op en neer wiegen



## DOEL

- Spierkracht verbeteren van buik- en rugspieren.
- Verbeteren van het evenwicht.



## INSTRUCTIE

1. Ga op je buik op de ton liggen en pak het rek met 2 handen vast.
2. Richt je bovenlichaam op en laat je handen los.
3. Ontspan en pak het rek weer vast.

Doe mee en kom in beweging!

