

Op je tenen/hakken staan

DOEL

- Versterken van je kuitspieren en voeten.
- Verbeteren balans.



INSTRUCTIE

1. Pak de stang vast zodat je je balans kunt houden.
2. Ga langzaam op je tenen of hakken staan.
3. Houd de positie even vast.
4. Laat je rustig terugzakken. Als je dit langzamer doet kun je de oefeningen zwaarder maken.

Doe mee en kom in beweging!

