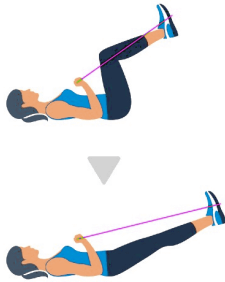
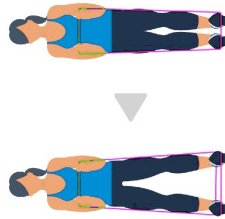


1 Plaats de weerstandsband onder een van je voeten. Houd de band in je tegengestelde hand vast. Beweeg je lichaam in een draaiende beweging, waardoor de band uitrekt.

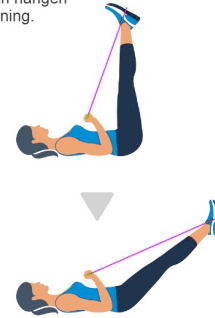
2 Plaats de weerstandsband onder een van je voeten. Houd de band in de hand aan dezelfde kant van je lichaam vast. Beweeg je arm omhoog, tot hij helemaal gestrekt is. Ga nog wat schuin hangen voor meer spanning.



3 Ga op je rug liggen. Plaats de weerstandsband onder beide voeten en hou vast in beide handen. Breng je knieën in een hoek van 90 graden. Strek vervolgens beide benen, waardoor de band uitrekt.



4 Ga op je zij liggen. Plaats de weerstandsband onder je voeten en hou vast in beide handen. Beweeg vervolgens de bovenste been omhoog en weer terug naar beneden.



5 Ga op je rug liggen. Plaats de weerstandsband onder je voeten en hou vast in beide handen. Breng vervolgens je heupen in een hoek van 90 graden, waarbij je je benen gestrekt omhoog doet. Daarna: benen gestrekt houden en rustig naar beneden bewegen.