

2. Lumbale werweldatum (lage rug).



3. Achterszijde en zijkant van de heupen en bovenbenen.



4. Voorzijde van de bovenbenen.



5. Binnenzijde van de bovenbenen (knieën).



- Elke oefening 10-30 seconden in de eindstand vasthouden.
- Goed ontspannen, rustig doorademen, *moet verzuim!!!*

- Elke dag oefenen, vooral de 'laatste', pijnlijke houdingen.
- Het accent op de stijve kant.
- Tot de pijngrens.