

Week 16: pre- en postnatale basisprincipes voor vrouwen

*Doe volgende oefeningen om de 2 dagen een 2-3 maal.

- Bekkenbodenvoel oefening (5-10 reps)
- Core aanspannen (5-10 reps)
- Bekkenbodem aanspanning (5-10 reps)
- Heel slides/taps (5-10 reps)

Hoe was dit voor jou?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***kruis het vakje aan indien je taak volbracht is.**