



DIPS

- 1. GA VOOR EEN TAFEL STAAN, EN DRAAI JE MET JE RUG NAAR DE TAFEL.**
- 2. PLAATS JE HANDEN ACHTER JE RUG OP DE TAFEL, OF HOU DE RAND VAST INDIEN JE DAT MAKKELIJKER VINDT.**
- 3. GA DOOR JE KNEËN.**
- 4. HOU DEZE HOUDING EEN AANTAL SECONDEN AAN.**

VOOR DEZE OEFENING IS HET BELANGRIJK DAT JE HET IDEALE VERHOOG ZOEKT, OM JE SCHOULDERS, ARMEN EN RUG NIET TE VEEL TE BELASTEN. VOOR SOMMIGE PERSONEN IS DIT EEN TAFEL OF BUREAU, VOOR ANDEREN IS DIT EEN STOEL. EXPERIMENTEER MET VERSCHILLENDE HOOGTES EN ZOEK UIT WAT VOOR JOU HET BESTE WERKT!

