

## 4. Bruggetje in bed

Doel: spierkracht verbeteren in buik, rug, billen en bovenbenen.

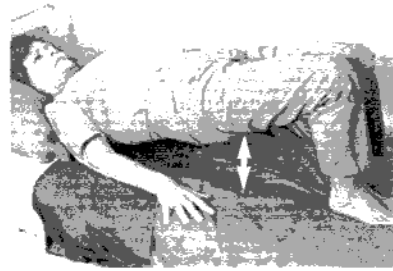


- 1 Trek beide knieën op.  
Zet de voeten plat op het bed.



- 2 Til de billen op van het bed.  
Leg de billen weer terug op het bed.

Herhaal 5 x



**LET OP** Blijf goed doorademen.

**TIP** Als dit niet gaat, kan iemand u helpen het aangedane been op te trekken. Terwijl u de billen optilt, houdt de ander het been tegen zodat het niet wegglijdt.

