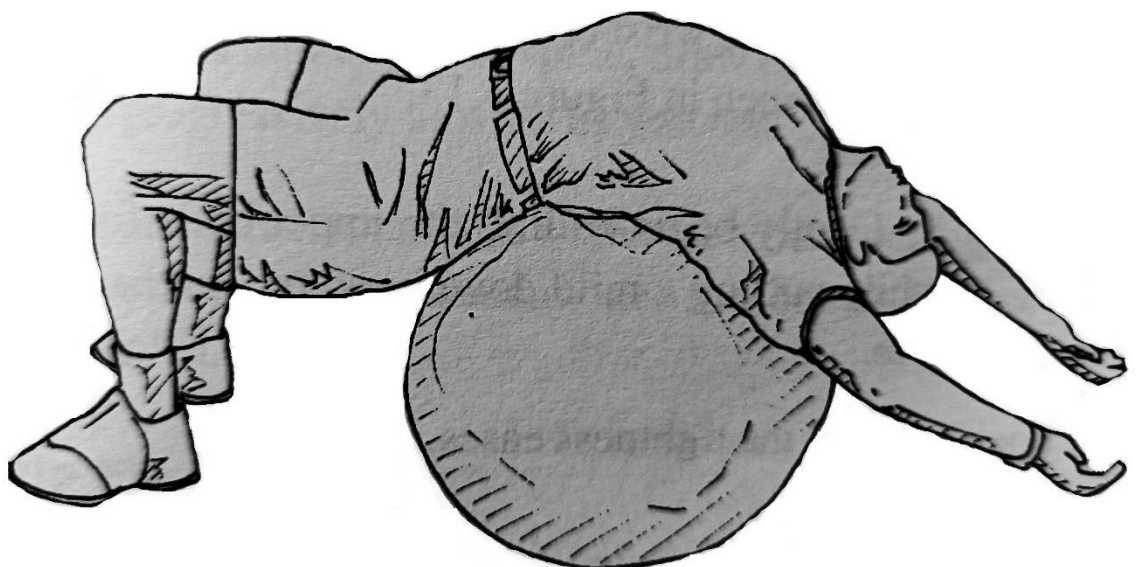




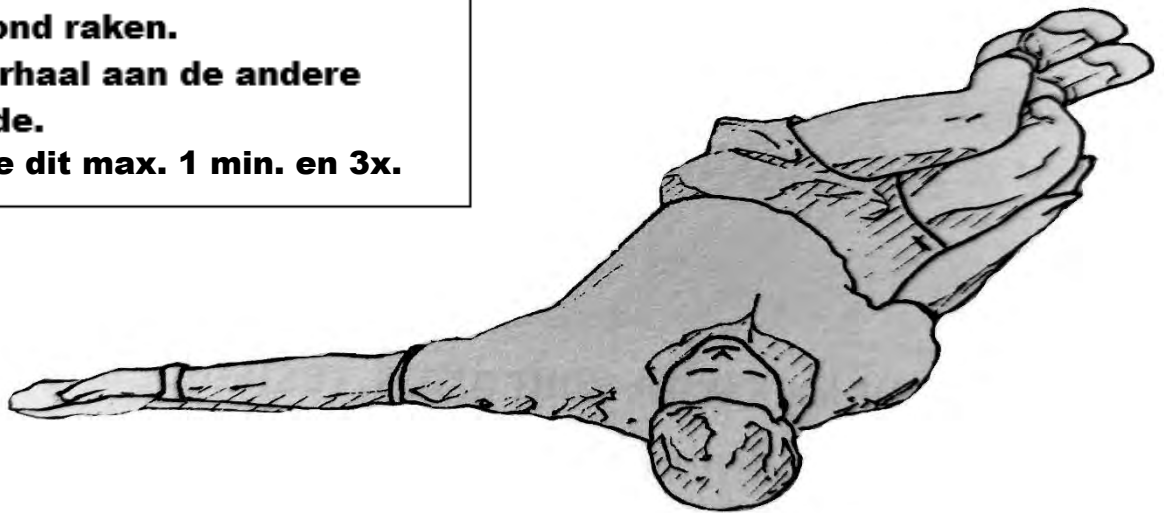
Rekoefening #1 voor Golfers:

- **Ga op een Swissbal zitten, loop dan met je benen naar voren en rol naar achteren totdat je over de bal ligt, met je armen gestrekt boven je hoofd.**
- **Je kan de rek verhogen door je benen te strekken.**
- **Doe dit max. 1 minuut en driemaal per keer.**



Rekoefening #2 voor Golfers:

- **Ga op je rug liggen en breng je heupen en knieën in 90 graden, laat voorzichtig je benen naar één kant zakken door je rug te draaien met ondersteuning van je hand. De arm aan de andere kant mag niet van de grond af komen.**
- **Normale flexibiliteit is dat je knieën uiteindelijk de grond raken.**
- **Herhaal aan de andere zijde.**
- **Doe dit max. 1 min. en 3x.**



**Persoonsgerichte hulp
met uw Dieet en/of
Oefenprogramma!**

+31 6 53607489

www.gerbendenbak.com