

# Poepoefening

bij elk wc-bezoek deze oefening minstens 3 x doen

1 Zit rechtop, je voeten op een krukje

Ontspan je tenen, voeten, benen en billen  
door flink te wiebelen

3 plaats je vingers rustig aan de zijkanten  
van je navel

Neem een diepe zucht en hou die vast

5 Duw en zorg dat je onder je vingers je  
spieren hard en sterk voelt worden

Blijf 5 seconden duwen

