

# 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

