

VOORKOM KLACHTEN DOOR TE BEWEGEN

De oefening.

Wat je moet doen.

Hoe vaak je het moet doen.

Start

Einde



Het rekken van je rug:

Ga rechtop zitten en plaats handen op je hoofd. Adem in en maak een holle rug. Adem uit en houdt positie vast.

10-20 seconden vasthouden.
5 keer herhalen.

Start

Einde



Zittende squat:

Ga zitten op de rand van je stoel met je knieën gebogen en de voeten plat op de grond. Sta een paar cm op van je stoel, ga vervolgens weer terug zitten.

12-15 keer opstaan.
4 keer herhalen.

Start

Einde



Rekken bilspier:

Ga rechtopzitten en kruis ene been over de andere been. Trek been dan naar je toe richting tegenovergestelde houding. Doe dit ook voor andere kant.

10-20 seconden vasthouden. 5 keer herhalen voor voor beide kanten.

Start

Einde



Draaien rug:

Ga in een neutrale positie zitten en kin ingetrokken. Draai je rug en pak de rugleuning vast. Dit ook voor de andere kant.

5-10 seconden vasthouden. 5 keer herhalen voor beide kanten.

Start

Einde



Zijwaarse rek:

Buig je romp naar links en reik met je handen naar beneden. Doe dit ook voor de andere kant.

5-10 seconden vasthouden. 5 keer herhalen voor beide kanten.