

Thuiswerken Oefeningen



Draai met je nek

- Ga rechtop zitten
- Draai je hoofd naar links
- Draai je hoofd naar rechts

10 herhalingen



Zijwaartse nekstretch

- Zit goed recht en hou je schouders naar beneden
- Breng je rechteroor en je kin naar je rechterschouder
- Plaats je hand op je hoofd voor een lichte druk

2-3 maal x 5 tellen



Dubbele kin maken

- Ga vooraan op je stoel zitten en maak je groot
- Plaats je vinger op je kin en duw je kin recht naar achter

2-3 maal x 5 tellen



Bekkenkanteling

- Maak je groot en adem in
- Kantel je bekken voorwaarts en adem uit
- Zak daarna door met een bolle rug

10 -15 herhalingen



Managerstretch

- Ga achteraan in de stoel tegen de rugleuning zitten
- Rek je uit met beide handen in de lucht en leun achterover

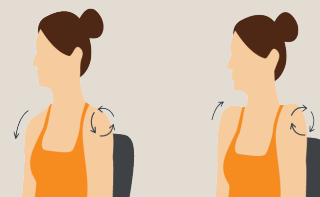
2-3 maal x 5 tellen



Plank

- Steun op onderarmen en knieën/tenen
- Span je spieren op zodat je onderrug in een neutrale positie blijft

2-3 maal x 10 tellen



Achterwaartse schouderrol

- Ga vooraan op je stoel zitten en rol je schouders naar achter en naar beneden

10 herhalingen



Stretch je onderarmen

- Strek je arm voor je uit, de handpalm naar beneden
- Trek vervolgens je handpalm naar je toe

2-3 maal x 5 tellen



Squat tegen de muur

- Ga tegen de muur staan met je voeten lichtjes uit elkaar
- Duw je onderrug en je hoofd tegen tegen de muur
- Zak door je knieën (tot 90°)

2-3 maal x 10 tellen