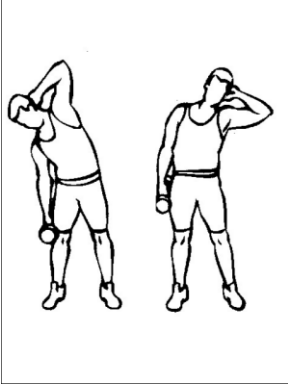


Oefenprogramma

Oefeningen voor:
Opgesteld door J. Ekelhof

Oefening 1

Uitvoering:

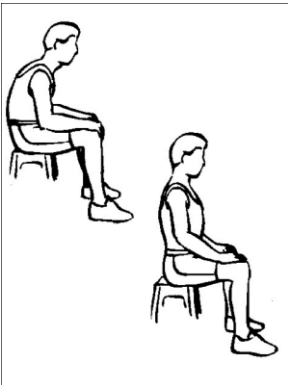


Staan met de voeten gespreid en in een hand een flesje water en de andere het hoofd ondersteunend. Breng het flesje water langs het lichaam naar ben zodat de andere zijde van het lichaam wat oprekt.

10x links / rechts 3-4 x per dag

Oefening 2

Uitvoering:

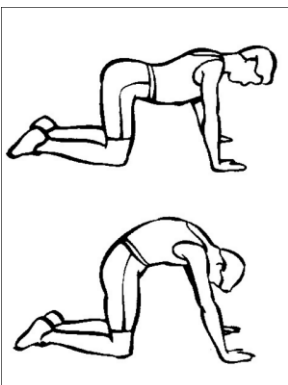


Zitten op een krukje en maak de rug afwisselend hol en bol.

20 x
3-4 x per dag

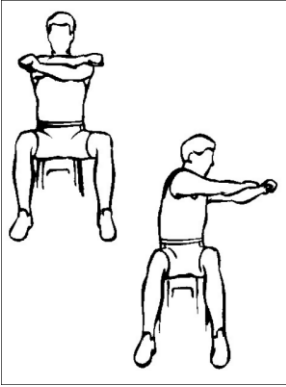
Oefening 3

Uitvoering:



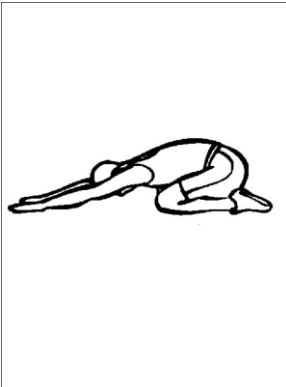
Handen en knieën stand. Maak afwisselend de gehele rug bol en hol.

20 x
3-4 x per dag

Oefening 4**Uitvoering:**

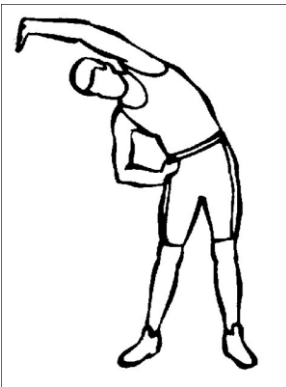
Zitten op een krukje en de armen voorlangs gekruist. Draai nu naar en naar links. Afwisselen naar rechts.

20 x
3-4 x per dag

Oefening 5**Uitvoering:**

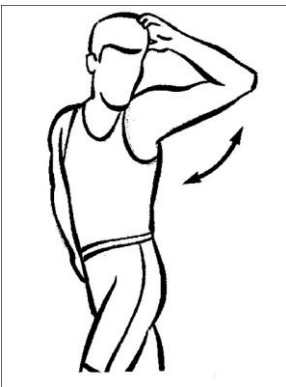
Zitten op de onderbenen met de billen op de hielen. De handen zo ver mogelijk voorwaarts.

10 x
3-4 x per dag

Oefening 6**Uitvoering:**

Stand met 1 hand in de zij en de andere arm langs het hoofd omhoog. naar de zijde waar de arm in de zij staat.

10 x links / rechts
3-4 x per dag

Oefening 7**Uitvoering:**

Fixeer het hoofd met 1 hand en maak een rotatie in de wervelkolom.

10 x links / rechts
3-4 x per dag

Achterover hangen over een stoel



Ga zitten op een stoel met een leuning die niet hoger is dan de oksels. Hang de armen over de leuning. Trek de schouders naar beneden en naar achteren, duw de borst vooruit. Houd deze positie twee seconden vast.

Herhaal 10x, 3-4 keer per dag.