



Stretchen op de stoel

Hou 1 been gestrekt zijwaarts.
Leun over je gebogen been zo ver je kan naar voor.



3 x 30 seconden

Kantel je hoofd zijwaarts. Gebruik de hand aan dezelfde kant om je hoofd voorzichtig nog wat verder te trekken. Je voelt een rek aan de andere of dezelfde zijde.



3 x 30 seconden

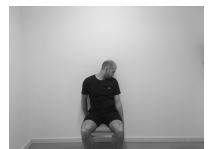
Neem plaats op een stoel. gebruik een stok.
Je steekt de stok omhoog met beide gestrekte armen.

Gebruik de leuning van je stoel om je rug over te buigen.
Hou dit even aan.



3 x 30 seconden

Neem plaats op een stoel. Je draait je hoofd zo ver je kan.
Je probeert in die houding je kin in het putje achter je sleutelbeen te krijgen. (Je hoofd kantelt naar beneden).



3 x 30 seconden

Ga op de grond liggen voor je stoel. Plaats beide benen op de zitting van je stoel en blijf rustig liggen.

Dit is een relaxerende oefening voor de lage rug.



onbeperkt

Neem plaats aan de zijkant van je stoel.
Je draait in de richting van de leuning. Gebruik de leuning
om jezelf nog wat verder te draaien.

Hou dit even aan.



3 x 30 seconden

Sta recht voor je stoel en neem de leuning vast. Je buigt
naar voor zo ver je kan.

Hou dit even aan.

Je kan eventueel in deze houding afwisselend een holle en
bolle rug maken.



3 x 30 seconden

Zit aan de zijkant van je stoel.
Je brengt je been naast de stoel en neemt je enkel vast.
Je trekt je enkel richting je zitvlak.
(Hou je vast aan de andere kant van het zitvlak om niet te
vallen).



3 x 30 seconden

Zit op een stoel. Plaats je enkel op je andere knie.
Je probeert met je voorhoofd je knie /enkel te raken van je
gebogen been.

Hou dit even aan.



3 x 30 seconden

Neem plaats op de rand van je stoel. Je beide benen houd
je uit elkaar. Je laat jezelf hangen tussen beide benen. Je
handen schuiven weg over de grond onder naar achter.



3 x 30 seconden

Neem plaats op de rand van je stoel. Je beide handen hou je achter je rug. Je maakt een holle rug en duwt gelijktijdig je handen in het zitvlak van de stoel.

Hou dit even aan.



3 x 30 seconden

Kantel en draai je hoofd naar dezelfde kant. Gebruik je hand aan die zijde om je hoofd rustig omlaag te trekken. Je andere hand steek je weg achter de rug. Hou dit even aan.



3 x 30 seconden

Neem dwars plaats op een stoel. Plaats 1 been gebogen voor de rand van de stoel. Houd je andere been gestrekt aan de achterzijde van de stoel. Hou je romp rechtop.



3 x 30 seconden

Zit op een stoel. Trek 1 been tegen je borst. Hou dit even aan.



3 x 30 seconden

Zit op de rand van je stoel. Je strekt 1 been voor je uit. Je leunt over je gestrekte been zo ver je kan.



3 x 30 seconden

Maak gebruik van een handdoek over de schouder.
Je brengt 1 hand achter de rug en neemt de handdoek vast. De hand aan de voorkant neemt de andere kant van de handdoek en trekt de handdoek omlaag.
Je achterste hand probeer je zo hoog als mogelijk te brengen.

Hou het comfortabel!



3 x 30 seconden

Neem plaats op een stoel.
Houdt beide armen gestrekt naar boven. Je kantelt je romp links/rechts. Je armen blijven gestrekt.

Je houdt dit even aan.



3 x 30 seconden
