Blijf in beweging

Oefeningen terwijl u zit

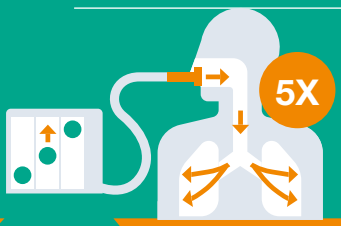
Beweegtips

1. Probeer meerdere malen per dag te bewegen
2. Bouw de oefeningen elke dag op
3. Oefen zo intensief mogelijk
4. Rust na het oefenen goed uit
5. Herhaal de oefeningen **5-10x** achter elkaar
6. Blijf goed doorademen tijdens de oefeningen

Ademhaling

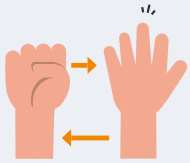
Adem diep en rustig in via de neus.
Houdt de adem enkele tellen vast.
Adem rustig uit via de mond.





Gebruik de triflo:
Adem in via de triflo en zorg dat de balletjes omhoog worden gezogen.

Oefeningen voor de armen



Maak een vuist en laat weer los.



Breng de armen gestrekt boven het hoofd.



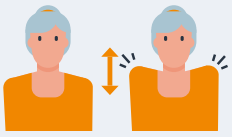
Reik met de armen naar voren.



Buig en strek de ellebogen.



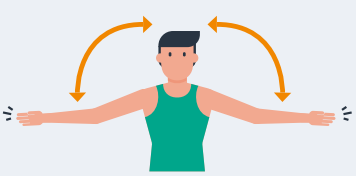
Maak grote zwaai-bewegingen.



Trek de schouders op en laat weer zakken.



Maak schrijfbewegingen in de lucht.



Beweeg de armen zijwaarts omhoog.

Oefeningen voor de benen



Beweeg de tenen naar de neus.



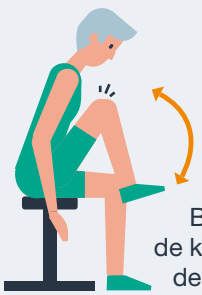
Strek de knie.



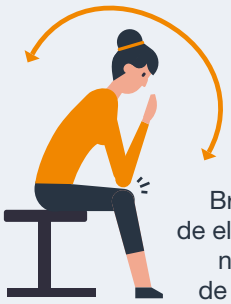
Schrijf met de voet in de lucht.



Maak fietsbewegingen.



Breng de knie naar de borst.



Breng de elleboog naar de knie.