

Rek- , strek- & beweeg- oefeningen



Pols

Draai rustig enkele rondjes met je polsen. Dit kun je doen door je vingers in elkaar te grijpen.



Schouders

Trek tijdens het inademen de schouders rustig op naar je oren. Bij het uitademen laat je de schouders weer rustig en ontspannen vallen.



Nek

Draai je kin naar je schouders, afwisselend naar links en naar rechts.



Rug

Doe je armen over elkaar en strek je ellebogen naar voren, maak je rug bol.



Armen

Ga iets voorovergebogen staan en zwaai je armen voorlangs langs elkaar.



Armen

Laat je armen hangen en schud je handen los, alsof je water van je handen afslaat.



Pols

Strek en buig je vingers naar een vuist, ontspan daarna weer rustig je hand.



Schouders

Ga rechtop zitten en trek je schouderbladen naar achteren en omhoog.



Armen

Ga staan en houd beide armen naar voren. Draai rustig met je bovenlijf van links naar recht.