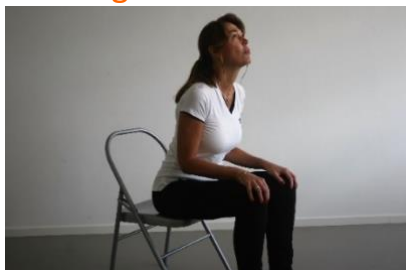


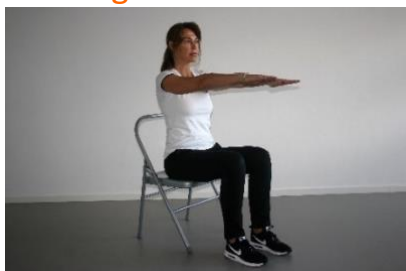
Oefening 1:



Kom op het midden van je stoel zitten, de voeten plat op de vloer op heupbreedte. Plaats je handen op je knieën. Adem in, lift je borst omhoog, de rug trekt hol. Kijk omhoog. Adem uit, maak de rug zo bol mogelijk en trek je buik- en bekkenbodemspieren stevig aan. Herhaal deze oefening tien keer. Eindig op een inademing met holle rug. Kom terug naar het midden.

Effect: Streckt de nek en rug en masseert de ruggengraat.

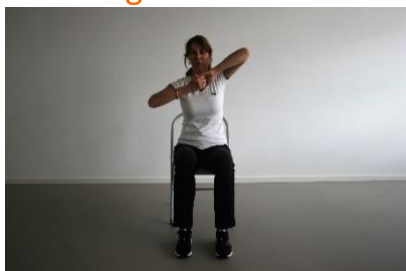
Oefening 2:



Kom op het midden van je stoel zitten met een rechte rug en nek. Adem in, strek je armen voor je uit op schouderhoogte. Adem uit, plaats je rechterhand op je rechterschouder. Je vingers wijzen naar voren, draai naar rechts, je elleboog blijft op schouderhoogte. Adem in, draai terug naar voren en strek je rechterarm naast je linker uit. Adem uit, plaats je linkerhand op je linkerschouder, draai naar links. Adem in, draai terug naar voren. Dit is één, herhaal nog vier keer. Het is een vloeiende beweging, laat je adem het ritme bepalen.

Effect: ruggengraat wordt soepel, schouderspieren versterkt.

Oefening 3:



Haak je handen ineen voor je hart en beweeg je ellebogen omhoog en omlaag. Focus op een punt voor je en houd je hoofd recht boven de romp terwijl je de oefening doet. Houd dit twintig tellen vol, houd vijf tellen rust en herhaal de oefening.

Effect: schouder- en rugspieren worden gerekt.

Oefening 4:



Kom achter op je stoel zitten met een rechte rug. Pak met je handen de zijkanten van de zitting vast. Til je rechtervoet zo hoog mogelijk op, zonder het been van de stoel te tillen (strek de knie). Houd vijf tellen vol terwijl je rustig doorademt. Adem uit, breng je been aan de vloer. Adem in, til je linkervoet omhoog. Houd vijf tellen vol terwijl je rustig doorademt. Deze oefening herhaal je nog een keer waarbij je tijdens het ademen je voet om en om naar je toe strekt en van je af.

Effect: maakt de strekkers van de knieën krachtig, losmaken enkelgewricht.

Oefening 5:

Klaar met de oefeningen? Blijf dan een paar minuten op de stoel zitten met je ogen gesloten en je handen op je bovenbenen. Dit helpt je lichaam om de goede effecten van de oefeningen te absorberen en over te gaan naar de rest van je dag.