

Goedemorgen,

Hierbij voor jullie een aantal stretch oefeningen. Probeer zoveel mogelijk op jullie houding te letten. Bijvoorbeeld wanneer je zit, goed rechtop zitten door je schouders laag te houden en je schouderbladen iets naar elkaar toe te brengen, actief onderin de rug door je bekken licht voorover te kantelen en je navel in te trekken. Ik heb geprobeerd om de tekening zo duidelijk mogelijk te tekenen zodat je kan zien waarop je kan letten in de uitvoering van de oefening. Alle oefeningen zijn zittend of liggend op de grond dus pak er lekker een matje(of een dikke handdoek) bij. Voer de oefening zover uit dat je een lichte rek voelt, hou op dit punt de oefening ongeveer 30 tellen vast. Je kan de oefening altijd nog een keer herhalen. Succes en luister goed naar je lichaam!!!

