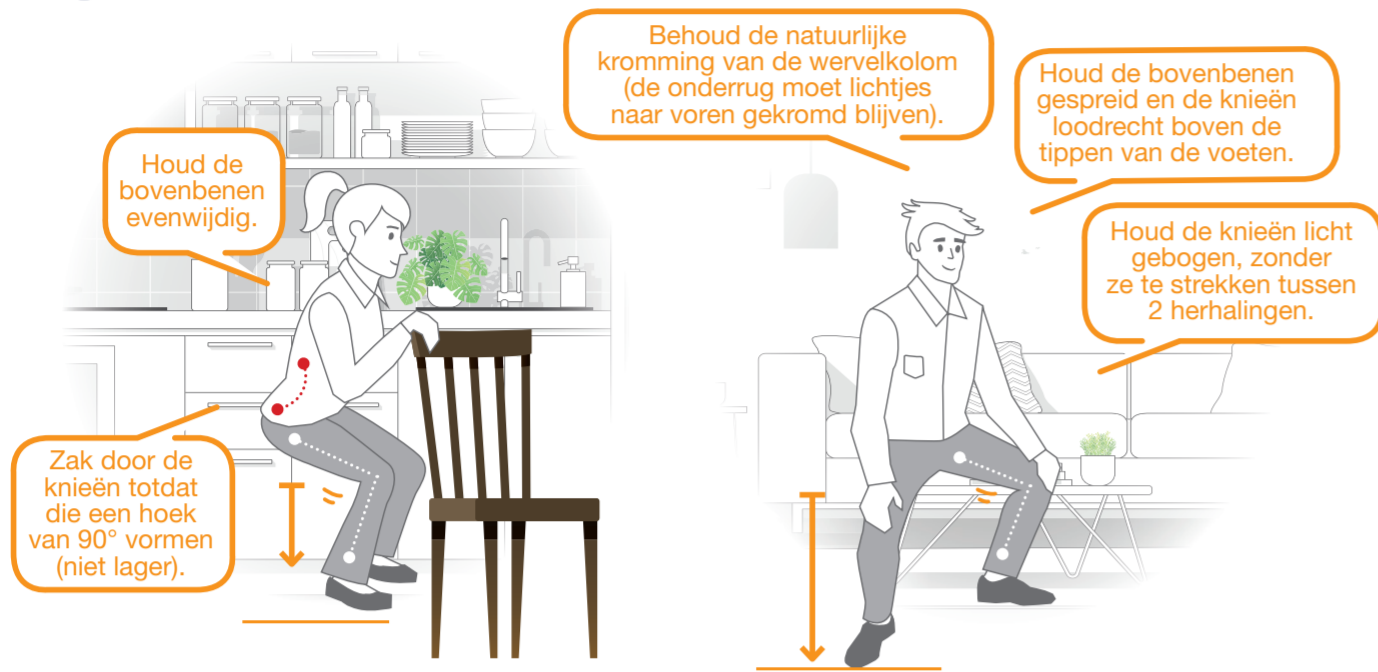


Telewerken

Enkele oefeningen om bij jou thuis te doen

Versterking van de bovenbenen – squathouding en ruitershouding

🕒 1 tot 3 reeksen van 5 tot 10 herhalingen, verschillende keren per dag.



A. De benen buigen in "squathouding"

Buig door de knieën en keer terug naar de beginpositie.

B. De benen buigen in "ruiterhouding"

Buig en strek de knieën lichtjes en gelijktijdig.

Activering van de schouderpijpen – optrekken

🕒 1 tot 3 reeksen van 5 herhalingen, verschillende keren per dag.



A. Beginpositie, met ontspannen schouder

Ga zitten met ontspannen schouder. Trek de schouder gedurende 2 tot 3 seconden op en laat ze dan zachtjes weer zakken.

B. Beide schouder optrekken

Activering van de rugpijpen

🕒 1 tot 3 reeksen van 5 herhalingen, verschillende keren per dag.



A. Activering van de wervelkolom: de rug bol maken

Maak uw rug bol en kruis de armen voor uw lichaam. Streck dan de rug en trek daarbij de ellebogen naar achteren.

B. Activering van de wervelkolom: de rug strekken

Versterking van de rugpijpen – zich groot maken en de armen strekken

🕒 1 tot 3 reeksen van 5 herhalingen, verschillende keren per dag.



A. Start van de oefening: handen op de schouder

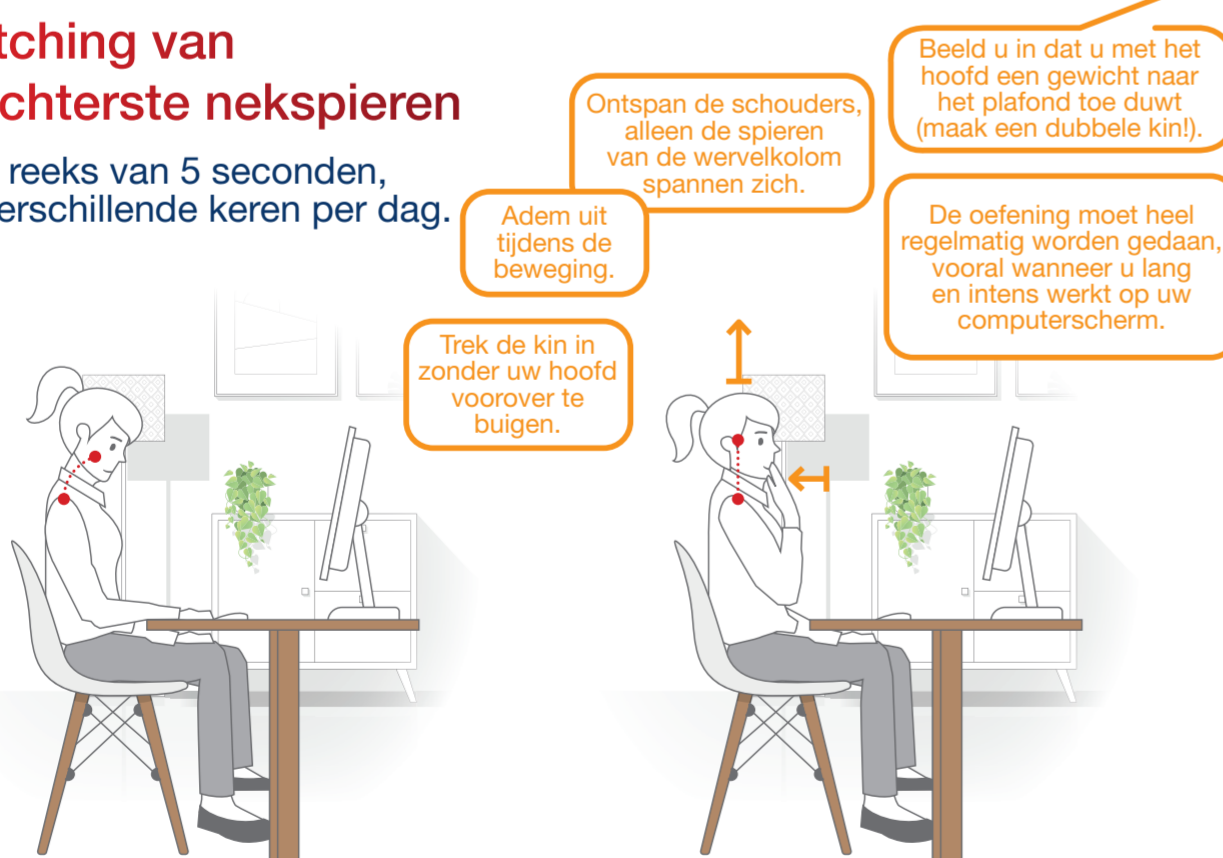
B. Duw uw handpalmen omhoog naar het plafond toe

C. Streck de vingers naar het plafond*

*(C) Steek aan het eind van de oefening uw armen omhoog alsof u probeert om met uw vingers het plafond te raken.

Stretching van de achterste nekpijpen

🕒 1 reeks van 5 seconden, verschillende keren per dag.



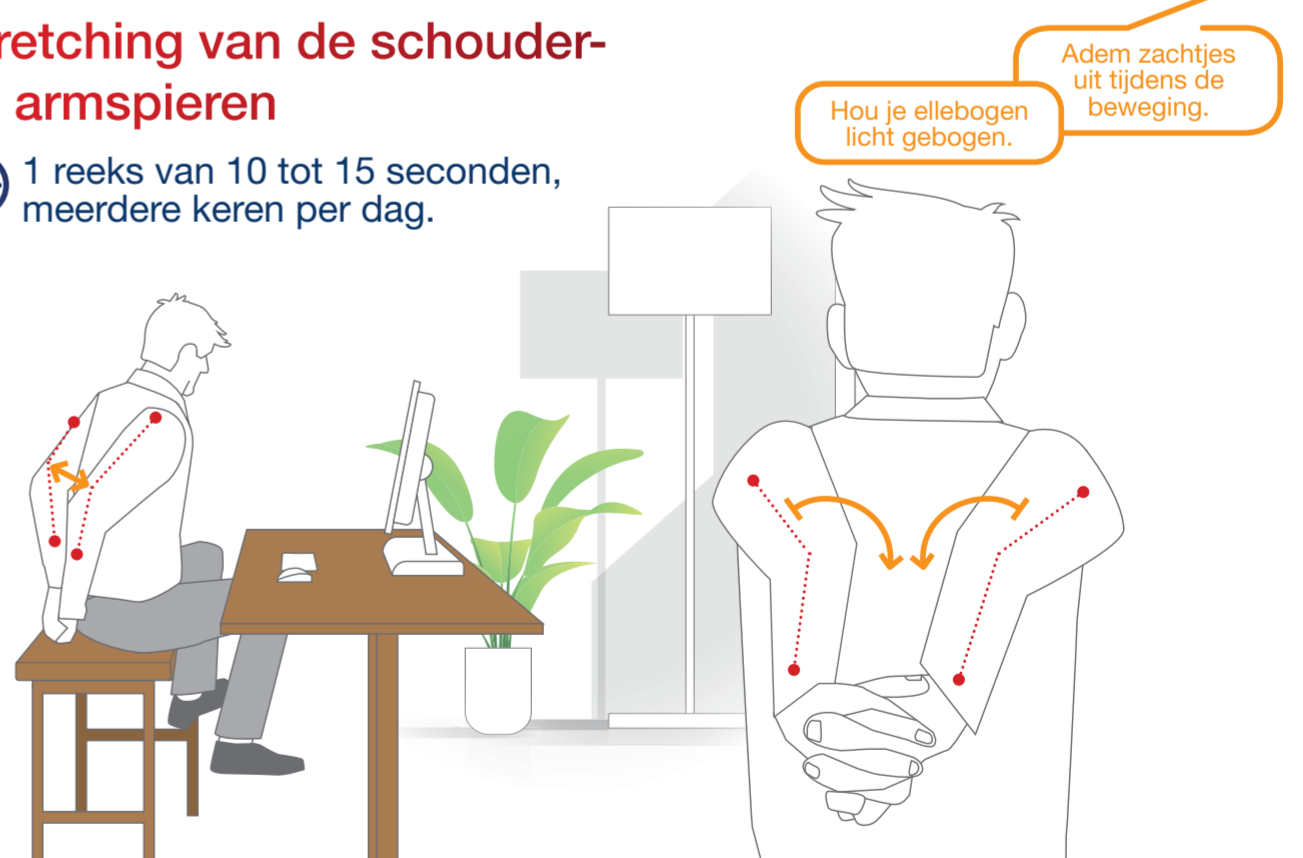
A. Beginpositie

Zit rechtop met een rechte rug en maak uw nek langer terwijl u de kin intrekt.

B. De nek lang maken

Stretching van de schouder- en armpijpen

🕒 1 reeks van 10 tot 15 seconden, meerdere keren per dag.



A. Kruis je handen achter je rug

Breng je ellebogen naar elkaar toe.

B. Detail