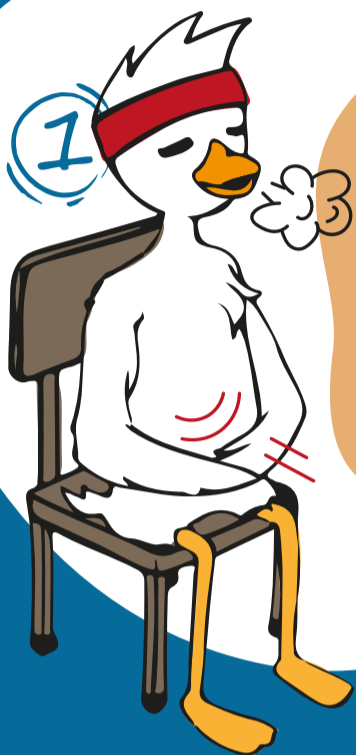


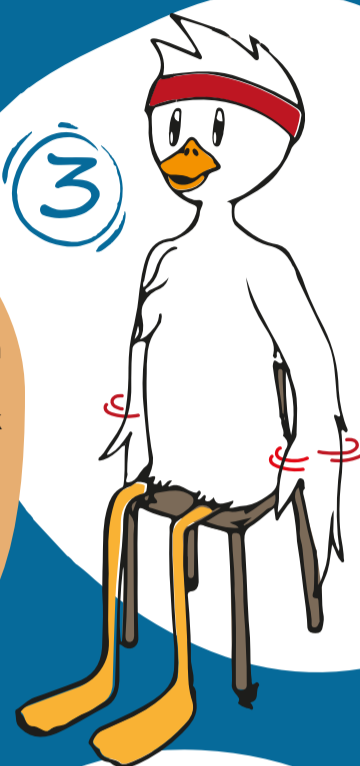
Even Bewegen in je Eendje



1
Zit recht op je stoel. Leg beide handen op je buik en haal diep adem. Blaas rustig uit met een diepe zucht. Haal diep adem. Terwijl je uitblaast, trek je navel in. Laat ook weer los.



2
Zit recht op je stoel. Hou je buik vast. Trek je buik (navel) een beetje in. Probeer het ook eens als je je buik wat meer intrekt. "druk" je handen stevig tegen je buik. Voel welke spieren er werkelijk meedoen.



3
Zit recht op je stoel & laat je armen ontspannen langs je lichaam 'hangen'. Kijk hoe je je handen houdt. Draai de duimen nu naar voren. De armen doen nu mee. Voel wat dit met je schouders doet! Je zit nu prachtig rechtop!



4
Ga op het puntje van je stoel zitten. Til om en om je knieën op. Eerst een klein stukje, dan steeds hoger. Til je rechter knie een aantal keren op en zet je voet steeds weer neer. Daarna je linker knie een aantal keren achter elkaar.



5
Ga staan. en trek je schouders op. Trek je rechter schouder een aantal keren op, daarna je linker-schouder een aantal keren achter elkaar. Doe het daarna om en om.



6
Deze oefening kan op ieder moment van de dag! Leg je handen met de handpalmen naar je toegericht voor de borst. Glijd je handen langzaam langs de schouderlijn naar buiten en strek je armen zijwaarts. Maak dezelfde beweging met gestrekte vingers en gestrekte polsen. Doe deze beweging ook schuin omhoog.



7
Voor het opstaan nog even blijven liggen. Trek je knieën op en zet je voeten op het matras. Beweeg de knieën zachtjes een klein beetje heen en weer van links naar rechts. Beweeg ze ook weer terug naar het midden.



8
Ga zitten op de rand van je bed. Rol je voeten af van de hiel naar de tenen en ook weer terug van de tenen naar de hiel. (zoals de trapnaaimachine) Activeer je bloedsomloop! Ook een mooie oefening voor in de avond.



9
Voor het opstaan Nog even fijn blijven liggen. Strek je benen 1 voor 1 uit naar het plafond. Draai met je voet een klein rondje om je enkel. Ook even de andere kant omdraaien. Doe ditzelfde met je andere voet.