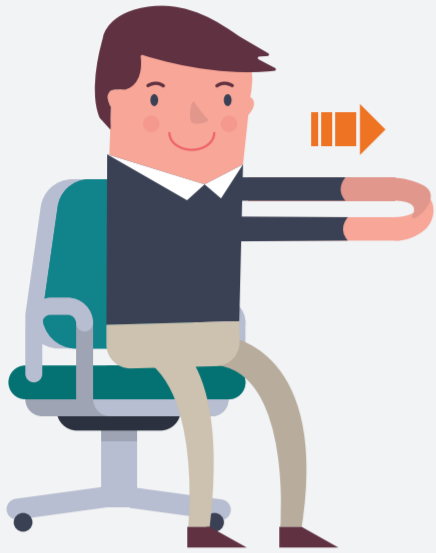


ERGO-BREAK

OEFENINGEN VOOR THUIS

De 'lion stretch'

1



Breng je handen naar je borst, draai je polsen achterwaarts, strek je armen en duw je handen nog wat verder naar voor. Druk je schouder wat extra naar voor om de rekking in je rug te voelen.

2



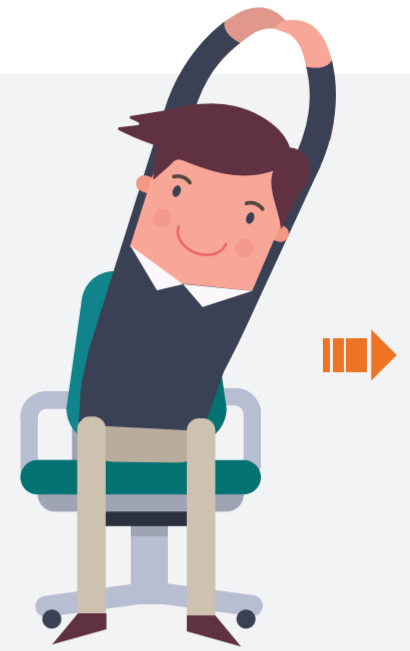
Houd je armen gestrekt en beweeg ze langzaam opwaarts tot zo ver mogelijk boven je hoofd.

3



Druk dan je borstkas zijdelings naar rechts en je armen iets naar links. Voel de rekking aan de rechterzijde van je bovenlichaam. Druk niet te hard en zorg ervoor dat het deugd doet.

4



En nu wisselen van kant. Druk je borstkas zijdelings naar links en je armen iets meer naar rechts. Voel de rekking aan de linkerzijde van je bovenlichaam. Druk niet te hard en zorg ervoor dat het deugd doet.

De flamingo

1



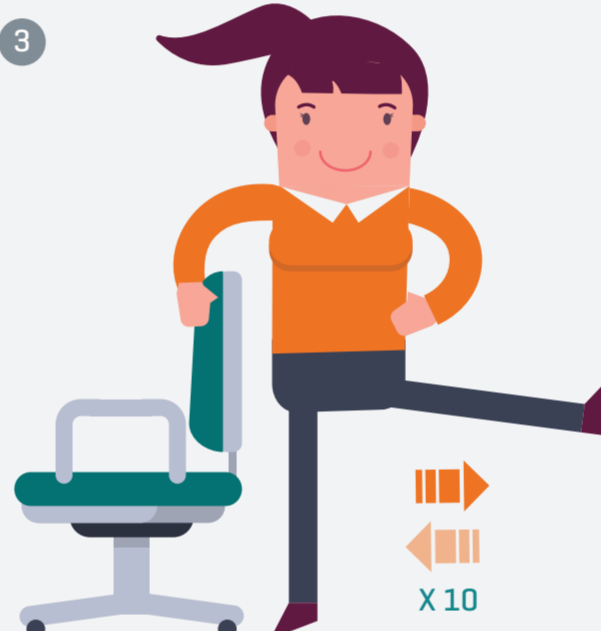
Neem met 1 hand de leuning vast. Span je core (buik+billen) op en trek je navel lichtjes in. Laat de voet van je steunbeen mooi naar voor wijzen.

2



Hef je been 10x op en herhaal die reeks 1 tot 4 keer. [Moeilijkere variant: reik met je been zo ver mogelijk naar voor zonder de grond te tikken.]

3



Reik met je been opzij en herhaal dit nog eens 10 keer.

4



Doe dezelfde beweging ook weer 10 keer, maar dan naar achter. [Moeilijkere variant: houd beide armen in je zij. Herhaal nu deze 3 oefeningen ook met je andere been.]

De 'neck check'

1



Zit rechtop. Neem de onderkant van je stoel vast en kantel je hoofd naar achter (zonder schouders te bewegen). Hou dit 20 seconden aan en let op je ademhaling.

2



Doe dezelfde beweging, maar dan met je hoofd naar voor. Houd dit 20 seconden vol en kijk naar de beweging van de buik bij het in- en uitademen.

3



Zet je recht op je stoel en kantel je hoofd zijwaarts. Leg je rechterhand op je hoofd en trek aan je hoofd totdat je een rekking voelt ontstaan. Stretch gedurende 20 seconden.

4



Wissel nu van kant en houd opnieuw 20 seconden aan. Doe zo 1 tot 3 reeksen. Stretchen mag nooit pijn doen. Stretch dus tot zo ver het deugd doet.