

De Maak-Je-Groot oefening

Soms zit je teveel in elkaar gezakt. Deze oefening rekt je uit en maakt je soepel.

[Zoek een therapeut in de buurt](#)

STREK EN RELAX

Ben je er klaar voor?

Let maar op, de oefening is zo weer voorbij...

Pak je handen vast en beweeg je armen omhoog en houd ze 5 seconden in de lucht.

Tel je mee?

Maak jezelf zo lang mogelijk!

Doe deze oefening: 3x



Alweer klaar? Goed gedaan! Je kan door naar de volgende oefening.

Mijnoefening.nl

Dé grootste oefeningensite voor bewegingsklachten in Nederland

Let op:

Krijg je pijn tijdens de oefening of voelt de oefening niet goed?

Stop dan met de oefening en vertel je ouders en/ of verzorgers dat deze oefening pijn doet.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder