

## De Kurkentrekker oefening

*Na lang zitten is het goed om je lichaam te bewegen. De kurkentrekker oefening is de oplossing.*

Zoek een therapeut in de buurt

**Ga eerst goed rechtop staan! Strek je armen naar buiten.**

Draai nu met je bovenlichaam van links naar rechts.

**Niet te snel draaien hoor! Dan word je duizelig!**

**Welke kant gaat makkelijker?**

Draai 5x naar rechts en 5x naar links.

**JAH JAH GOED GEDAAN. OEFENEN KOST GEEN TIJD!**



**Heb je al drie oefeningen gedaan? Nog niet? Ga dan door met de volgende oefening.**

### **Let op:**

Krijg je pijn tijdens de oefening of voelt het niet prettig? Vertel dit dan aan je ouders / verzorgers en stop met de oefening.

Wilt u de plaatjes erbij?

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