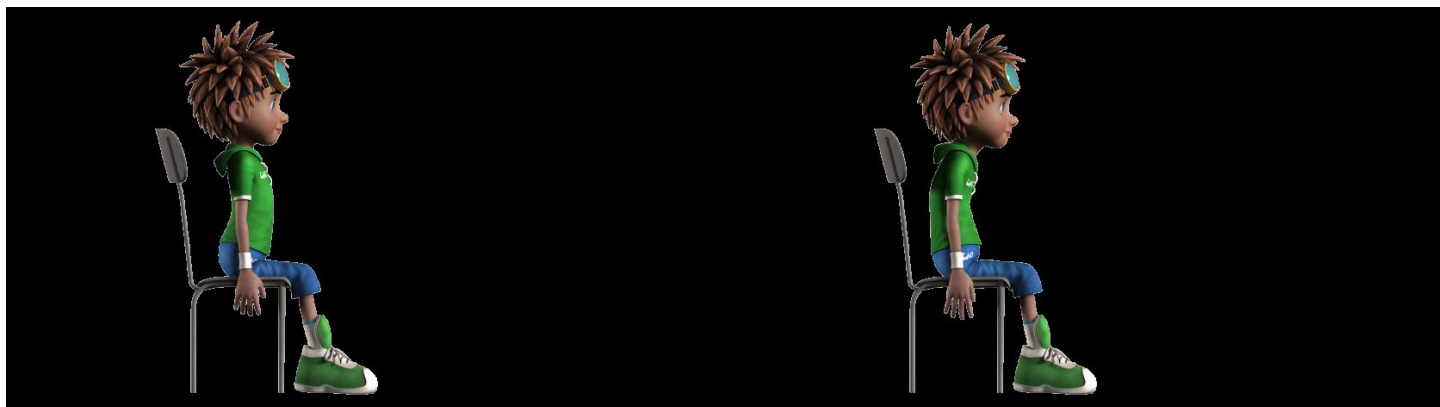
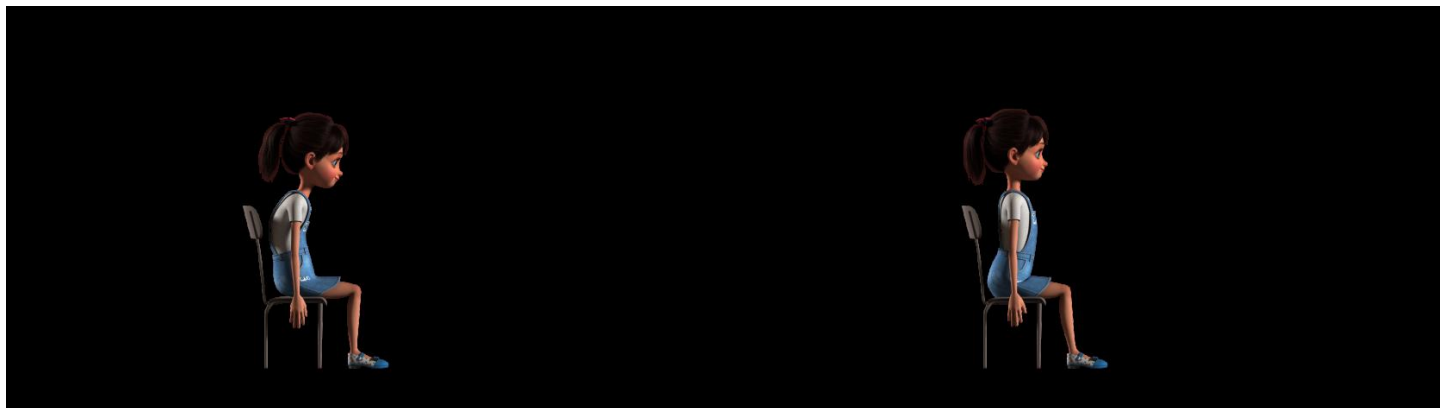


De Zittende Hol-Bol Oefening



Ook als je zit kan je in beweging blijven. Door deze oefening blijft de rug soepel bewegen!

Zak in, maak de rug bol en beweeg je hoofd naar voren. Breng daarna de borst naar voren, breng je hoofd licht naar achteren en maak je rug hol.

Het is even oefenen, maar daarna lukt het vast beter!

Herhaal deze beweging 10x!

Klaar? Goed gedaan!



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

Let op:

Heb je pijn of voelt het niet fijn tijdens deze oefening? 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