

De Streck en Rek Oefening

Aan beweging toe? Niet gek een mens is eigenlijk helemaal niet gemaakt om stil te zitten.

Laten we Bewegen!

Ga goed rechtop staan en zet je rechter hand in je zij. Buig naar rechts en strek tegelijkertijd je linker arm over je hoofd. Blijf even 3 seconden in die stand hangen.

Herhaal dit voor de linker kant.

Beweeg 5x naar links en 5x naar rechts en rust dan even uit.

Deze oefening doe je in totaal 3x.

Al weer goed los geschud? Goed gedaan!



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

Mijnoefening.nl

Dé grootste oefeningensite voor bewegingsklachten in Nederland

Let op:

Het moet leuk zijn om te oefenen en je moet er beter van gaan bewegen. Krijg je pijn tijdens de oefening of voelt het niet prettig? Zeg dit dan tegen je ouders / verzorgers en stop met de oefening.

Wilt u de plaatjes erbij?

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