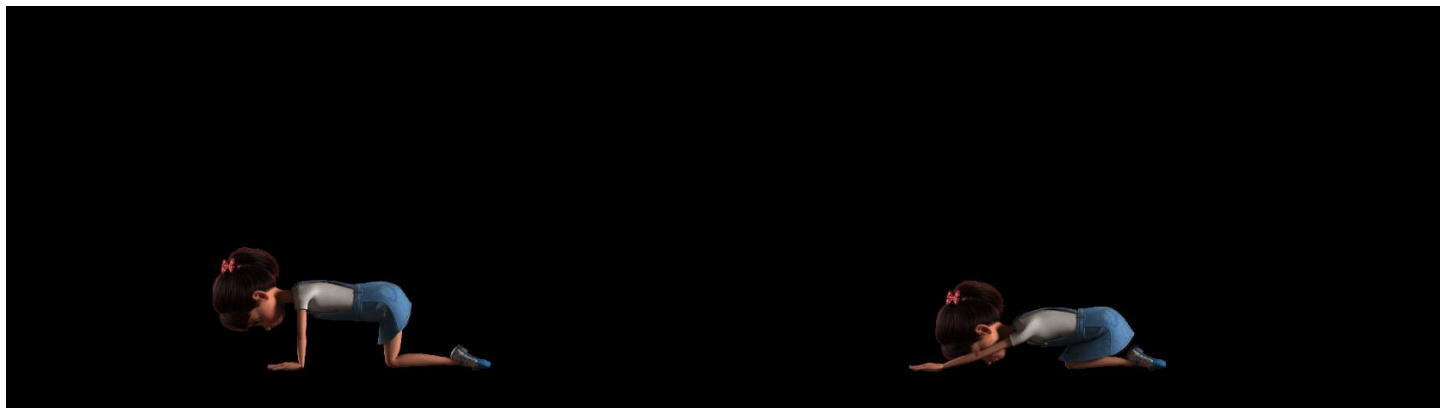


De Te Gekke Rek Oefening



Volwassenen zie je vaak ook rekken en strekken. Logisch op oudere leeftijd wordt je sneller stijf. Deze te gekke rek oefening vinden zij vaak erg effectief!

Kan jij hem ook?

Start in de kruiphouding, die ken je wel van toe een baby was: begin op je handen en knieën.

Breng nu je billen naar je hakken, maar laat je handen staan. Je ziet op het plaatje hoe het moet. Tel tot 10 en kom dan weer langzaam terug naar de kruiphouding.

Doe deze oefening: 3x

Vond je deze oefening ook te gek? Goed gedaan!



Alweer klaar? Goed gedaan! Je kan door naar 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