



Thuiswerken én bewegen deel 2

Om het jezelf makkelijk te maken, is het handig om een schema op stellen waarbij je zowel balans-, rek- en strekoefeningen inplant. Door vooraf een plan te hebben, zal je ook sneller tot actie overgaan. Beweging inplannen is het halve werk!

Balansoefeningen deel 2



[Heuprotatie](#)



[Voorwaarts been uitstrekken](#)

Rek en strek oefeningen deel 2

Ademhalingstip tijdens het rekken

Bij het rekken en strekken is het belangrijk om op je ademhaling te letten. Voor een beter resultaat en om blessures te voorkomen. De gouden regel is: adem diep in tijdens het aanspannen en langzaam uit tijdens de ontspanning.

Rekken van rug, schouders en nek

Oefening:

- Kom met uw rug los van de leuning van uw stoel, borst na voren, onderrug hol maken, schouders laag houden en kin ingetrokken. Probeer u lang te maken.
- Zet uw voeten iets uit elkaar plat op de grond.
- Breng uw gestrekte armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte.
- Draai uw hoofd langzaam zodat u naar uw rechterhand kijkt. Draai u hoofd daarna langzaam zodat u naar uw linkerhand kijkt.
- Wissel links en rechts af
- Herhaal deze oefening 10 keer.





Rekken van de been- en bilspieren

Oefening:

- Kom met je rug los van de leuning van je stoel, borst naar voren, onderrug hol maken, schouders laag houden en kin ingetrokken. Probeer je lang te maken.
- Zet je voeten iets uit elkaar plat op de grond.
- Til je rechterbeen op en pak met beide handen je knie vast.
- Trek je knie in de richting van je borst. Houd de spanning ongeveer 10 -15 seconden vast. Je voelt de rek voornamelijk in uw bil.
- Wissel van been en herhaal 2 keer per kant.



Rekken van de (onder-)rug

Oefening:

- Ga ongeveer een meter achter je bureaustoel staan en zak licht door de knieën.
- Leg je handen op de leuning van de stoel waarbij je bovenlichaam naar voren kantelt vanuit de heupen.
- Duw je billen naar achteren terwijl je de rek vergroot door je bovenlichaam nog verder horizontaal te brengen.
- Maak jezelf lang. Je voelt de rek aan de zijkanten van je bovenlichaam, de onderrug en waarschijnlijk ook in de armen.

