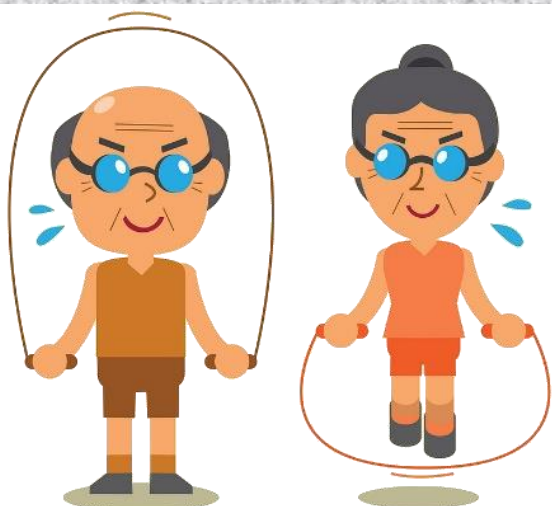




DE PIRAMIDE
EERSTELIJNSGEZONDHEIDSZORGCENTRUM

ELG DE PIRAMIDE OEFENBOEKJE



Hier heb je een hele reeks van oefeningen vanuit verschillende houdingen.

Doe niet alle oefeningen in 1 keer, maar haal er een aantal uit en wissel af van dag tot dag.

Probeer wel iedere dag een aantal oefeningen te doen.

Herhaal iedere oefeningen 10x.

Doe hiervan 3 reeksen.

“Meer bewegen begint niet met vaker sporten, maar met minder stilzitten”





IN ZIT



Plaats telkens je voet links en rechts afwisselend opzij.



Hef je linker en rechter knie afwisselend.



Strek je knie links en rechts afwisselend uit

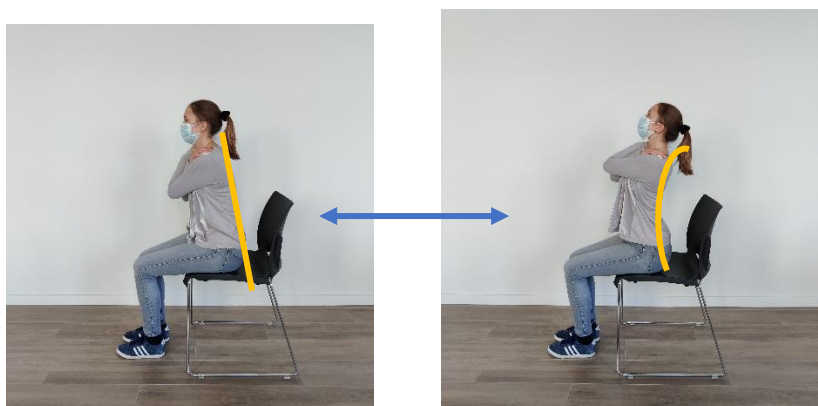


RUG EN NEKMOBILISATIE OEFENINGEN

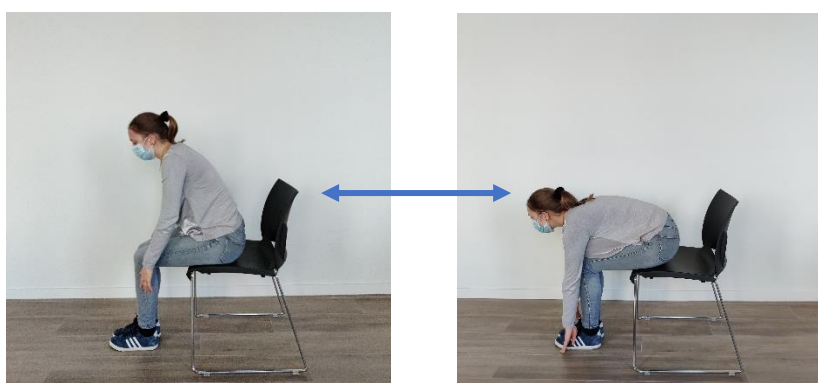
Stretchen van de nek: plaats je handen onder je zitvlak en hou de nek-positie minimum 15 tellen aan.



Buig links en rechts.



Ga achterover hellen vanuit zit om je rug op te strekken. Kruis je armen over je borst.



Ga met je vingers je tenen gaan tikken: glij met je handen langs je knieën naar beneden.

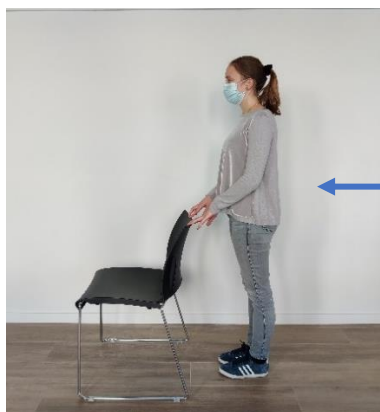


IN STAND

Voor alle volgende oefeningen, kan je indien nodig, steun nemen aan een stoel of tafel.



Hef je knie op en draai je been naar buiten. Laat je voet terug zakken. Plaats je voet niet helemaal terug op de grond, maar ga alleen tikken met je tenen.



Ga op je tippen staan.



Sta in lichte spreidstand en ga door je beide knieën.



Hef je knieën afwisselend, plaats je voet niet helemaal terug op de grond, maar ga alleen tikken met je tenen.



Ga in spreid stand staan en buig door je voorste knie.

Wissel daarna van been.

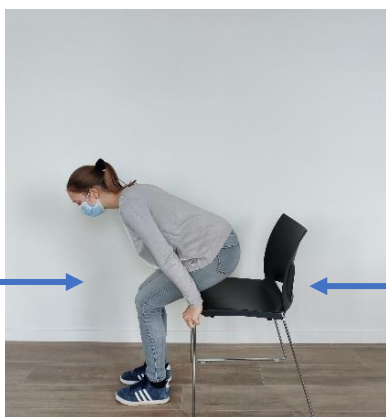


Zwaai je benen afwisselend naar achteren.



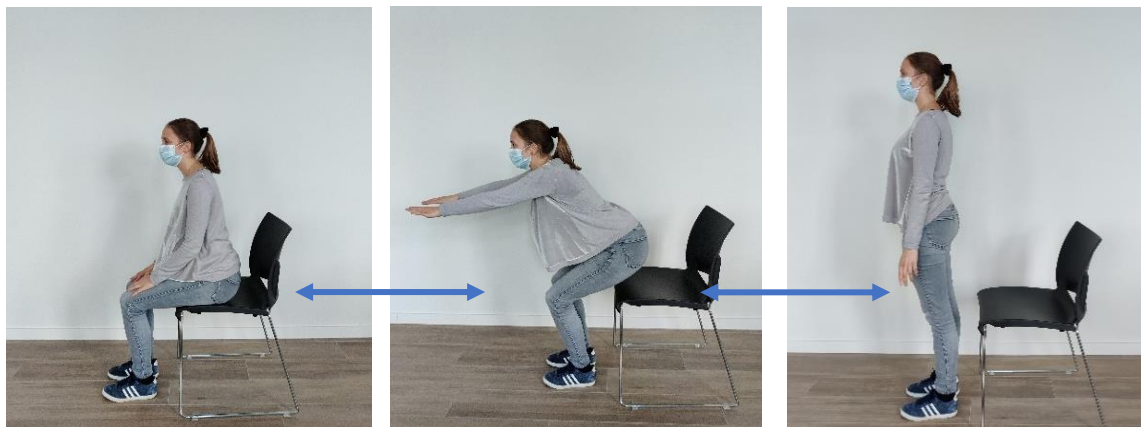
Zwaai je benen afwisselend zijwaarts.

Rechtstaan vanop een stoel: leuk goed voorover, duw je af met je handen, sta recht.





Rechtstaan zonder handen: strek je handen voor je uit, leun goed voorover, duw op je benen en sta recht.



Glij met je armen over de muur en maak een cirkel.



Strek je armen zijwaarts uit in de lucht, ga nu cirkels gaan maken.

Strek je armen voorwaarts uit, trek je arm naar achteren zoals je een boog zou opspannen, afwisselend links en rechts.



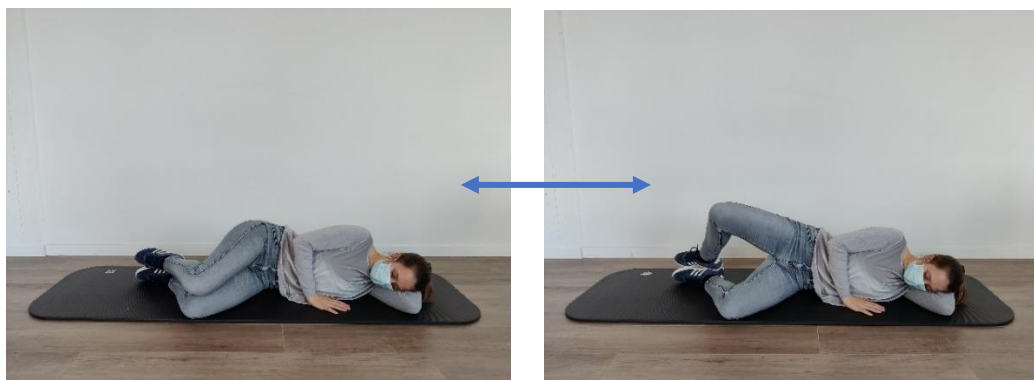


Ga met je schouders rollen van voor naar achteren.

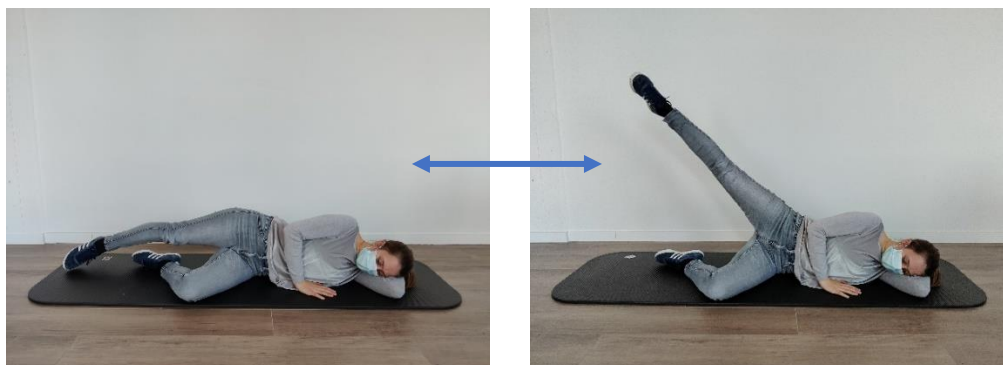


VANOP DE GROND, BED OF ZETEL

Lig op je zij, benen op elkaar en knieën geplooid. Draai bovenste knie naar buiten draaien. Let op dat je niet meedraait met rug naar achteren, blijf helemaal op je zij liggen.

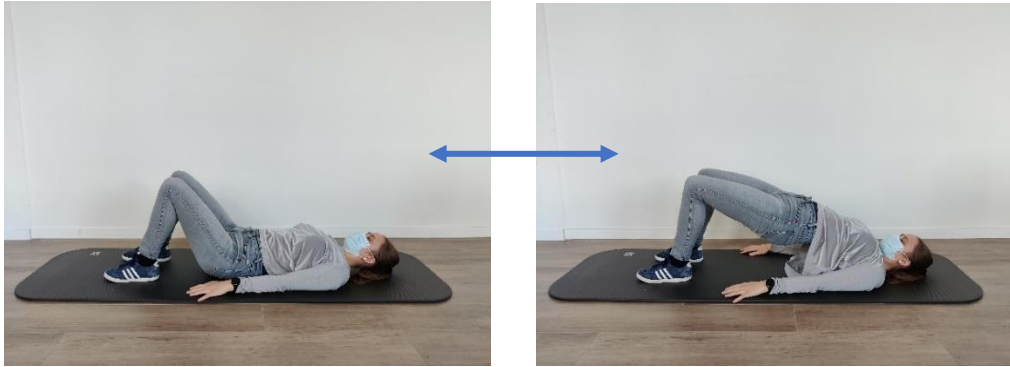


Lig op je zij, beide gestrekt op elkaar. Hef je been gestrekt. Probeer je been recht boven andere been te houden in het verlengde van je bovenlichaam.





Bridging: Hef je bekken vanuit ruglig.



Duw je rug naar de mat, zo span je je buikspieren op. Ga afwisselend met je linker en rechter voet de grond tikken. Zet je voet niet volledig op de grond maar tik deze alleen aan. Zorg ervoor dat je rug niet loskomt van de grond.



Laat je knieën links en rechts uitvallen vanuit ruglig.





DE PIRAMIDE

EERSTELIJNSGEZONDHEIDSZORGCENTRUM

OPVOLGSCHEMA

DATUM	IK DEED DEZE OEFENINGEN	VANDAAG VOND IK ZE ZO LASTIG
		☐ Heel gemakkelijk ☐ Gemakkelijk ☐ Een klein beetje moeilijk ☐ Gemiddeld ☐ Moeilijk ☐ Onmogelijk
		☐ Heel gemakkelijk ☐ Gemakkelijk ☐ Een klein beetje moeilijk ☐ Gemiddeld ☐ Moeilijk ☐ Onmogelijk
		☐ Heel gemakkelijk ☐ Gemakkelijk ☐ Een klein beetje moeilijk ☐ Gemiddeld ☐ Moeilijk ☐ Onmogelijk
		☐ Heel gemakkelijk ☐ Gemakkelijk ☐ Een klein beetje moeilijk ☐ Gemiddeld ☐ Moeilijk ☐ Onmogelijk
		☐ Heel gemakkelijk ☐ Gemakkelijk ☐ Een klein beetje moeilijk ☐ Gemiddeld ☐ Moeilijk ☐ Onmogelijk
		☐ Heel gemakkelijk ☐ Gemakkelijk ☐ Een klein beetje moeilijk ☐ Gemiddeld ☐ Moeilijk ☐ Onmogelijk