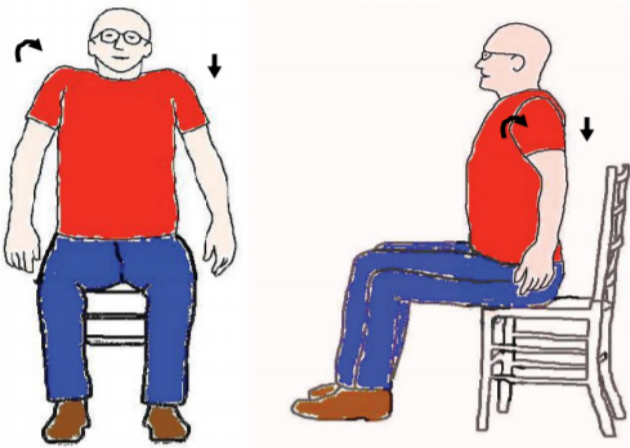


OPWARMEN OP EEN STOEL



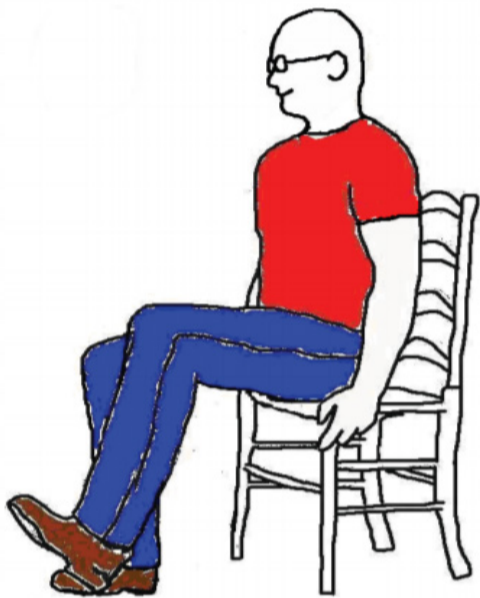
1. STAPPEN

- Ga rechtop zitten, vooraan op de stoel.
- Houd beide zijkanten van de stoel vast.
- Stap ter plaatse met volle aandacht.
- Houd dit 1 tot 2 minuten vol.



2. SCHOULDERS HEFFEN

- Ga rechtop zitten met de armen naast u.
- Hef de schouders, breng ze naar achter, laat ze daarna weer zakken en duw ze omlaag.
- Herhaal dit 5 keer aan een langzaam tempo.



3. ENKELS LOSMAKEN

- Ga rechtop zitten op de stoel.
- Houd beide zijkanten van de stoel vast.
- Zet 1 voet met de hiel op de grond, hef hem op en zet vervolgens uw tenen op dezelfde plaats neer.
- Herhaal dit 5 keer voor ieder been.



4. DRAAIEN MET DE RUG

- Ga goed rechtop zitten, voeten op heupbreedte naast elkaar.
- Plaats rechterhand op linkerknie en houd de rugleuning van de stoel vast met de linkerhand.
- Draai uw bovenlichaam en hoofd naar links.
- Doe hetzelfde aan de andere kant.
- Herhaal deze oefening 5 keer aan elke zijde.