



Rek & strekoefeningen voor tijdens het reizen naar uw vakantiebestemming.

In deze lijst bevinden zich een aantal oefeningen die u kunt doen tijdens uw rustpauzes onderweg naar uw vakantiebestemming!

Chiropro wenst u een fijne vakantie!

Oefeningen:



Uitgangspositie: Staand, één arm in de lucht, andere hand geklemd in de zij.

Uitvoering: Buig de arm over het hoofd de andere kant op. Steun tegelijkertijd met de andere hand op de heup. Zorg ervoor dat u niet roteert, maar in een rechte lijn op zij buigt. Houd de eindpositie 15-20 seconden vast.

Herhalingen: 3x

Rust: 10-15 seconden



Uitgangshouding: Staand

Uitvoering: Breng de armen naar achter en breng het borstbeen omhoog en naar voren. Houd deze positie 15-20 seconden vast.

Herhalingen: 3x

Rust: 10-15 seconden



Uitgangshouding: Zittend of staand

Uitvoering: Roteer het hoofd voorzichtig naar links en rechts richting de schouders. Maak een knik beweging ofwel kijk omhoog en omlaag aan het einde van de rotatie.

Sessies: 3x

Herhalingen: 5-10x

Rust tussen sessies: 10-20 seconden