



**HOUD AFSTAND,
BLIJF GEZOND
EN BLIJF IN BEWEGING!**

ONTSPANNING – ADEMHALING



Oefening 1

Haal diep adem door uw neus, alsof u iets ruikt. Trek uw lippen samen alsof u zich klaarmaakt om de kaarsjes uit te blazen. Adem nu heel langzaam uit met uw lippen nog altijd in deze positie. Houd deze uitademing 3 tot 5 tellen vast. Herhaal 3x.



Oefening 2

Zit rechtop in een stoel. Plaats het puntje van uw tong tegen het weefsel net boven uw bovenste voortanden en houd dit tijdens deze oefening vast. Sluit uw mond en adem stil in door uw neus gedurende 4 tellen. Houd dan uw adem in gedurende 7 tellen. Bij de achtste tel, ademt u uit door uw mond, langs uw tong, waarbij u een 'woosh' geluid maakt. Herhaal 3x.



Oefening 3

Kniel zodat u op uw voeten zit. Buig naar voren vanuit de taille. Laat uw heupen op uw voeten zakken terwijl u uw armen uitstrekt. Probeer de mat te raken met uw voorhoofd. Houd 5 tellen vast en beweeg rustig overeind.



Oefening 4

Lig op uw rug en breng uw knieën richting uw borst. Houd uw knieën stevig vast. Laat uw benen hierna één voor één langzaam naar beneden zakken. Herhaal 5x.

ONTSPANNING – ADEMHALING



Oefening 5

Lig op uw rug met uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond.

Strek uw armen uit naar de zijkanten en houd uw schouders op de mat gedurende de hele oefening. Houd uw knieën bij elkaar en laat ze naar een kant zakken. Draai uw hoofd tegengesteld aan uw knieën. Keer terug naar de uitgangspositie en beweeg uw knieën en hoofd naar de andere kant. Laat uw knieën niet verder zakken dan comfortabel voelt.



Oefening 6

Duw uw schouderbladen naar achteren alsof u probeert ze elkaar te laten raken. Voel de spanning in de omliggende spieren. Houd dit een aantal seconden vast en ontspan. Voel de spanning tussen uw schouderbladen langzaam verdwijnen.



Oefening 7

Lig op uw rug met uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond. Leg uw handen op uw onderbuik. Adem diep in met uw neus en probeer uw longen helemaal te vullen. Probeer dit zo te doen dat uw buik onder uw handen omhoog wordt geduwd. Adem weer uit door uw mond en span uw buikspieren onder uw handen tot uw longen helemaal leeg zijn. U kunt hierbij voelen dat uw buik intrekt als u inademt en weer in uw handen duwt als u uitademt.

Herhaal deze diepe ademhaling 2x.



Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

SPECIALISTEN IN BEWEGEN

Tel: 0578 - 696363 | info@fysioheerde.nl



@fysioheerde



@fysio.heerde

KIJK VOOR MEER
THUISOEFENINGEN
OOK OP DE WEBSITE

WWW.FYSIOHEERDE.NL
/BEWEEGGROEPEN



GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE

VAN DER MOST