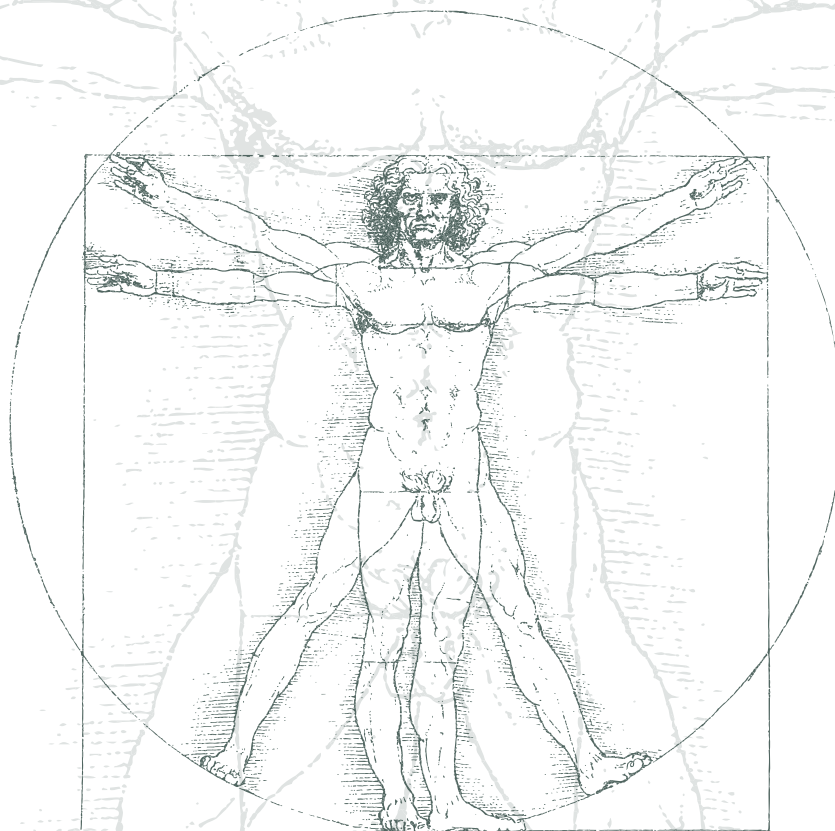




SPORT THERAPEUT

JOHAN STEVENS | T. 0473 968 318



1 Start je training met rustige oefeningen

- *Hoofd 3 X links draaien en 3 X rechts*
- *Spreidstand; naar links en rechts draaien met je romp alsof je een bal rond je benen rolt*
- *Touwtjesspringen 50 gewoon - 50 armen vooruit en switchen - 50 gewoon - 50 armen vooruit*
- *100 X boksen L en R*
- *20 X arm naar knie opzij en achter lichaam hand naar achterkant bil*



2 Knieën en armen

- 20 keer knie naar boven tussen armen (zie foto)
- 20 keer armen omhoog en naar knie bewegen lichaam naar voren hellen.



3 Planken

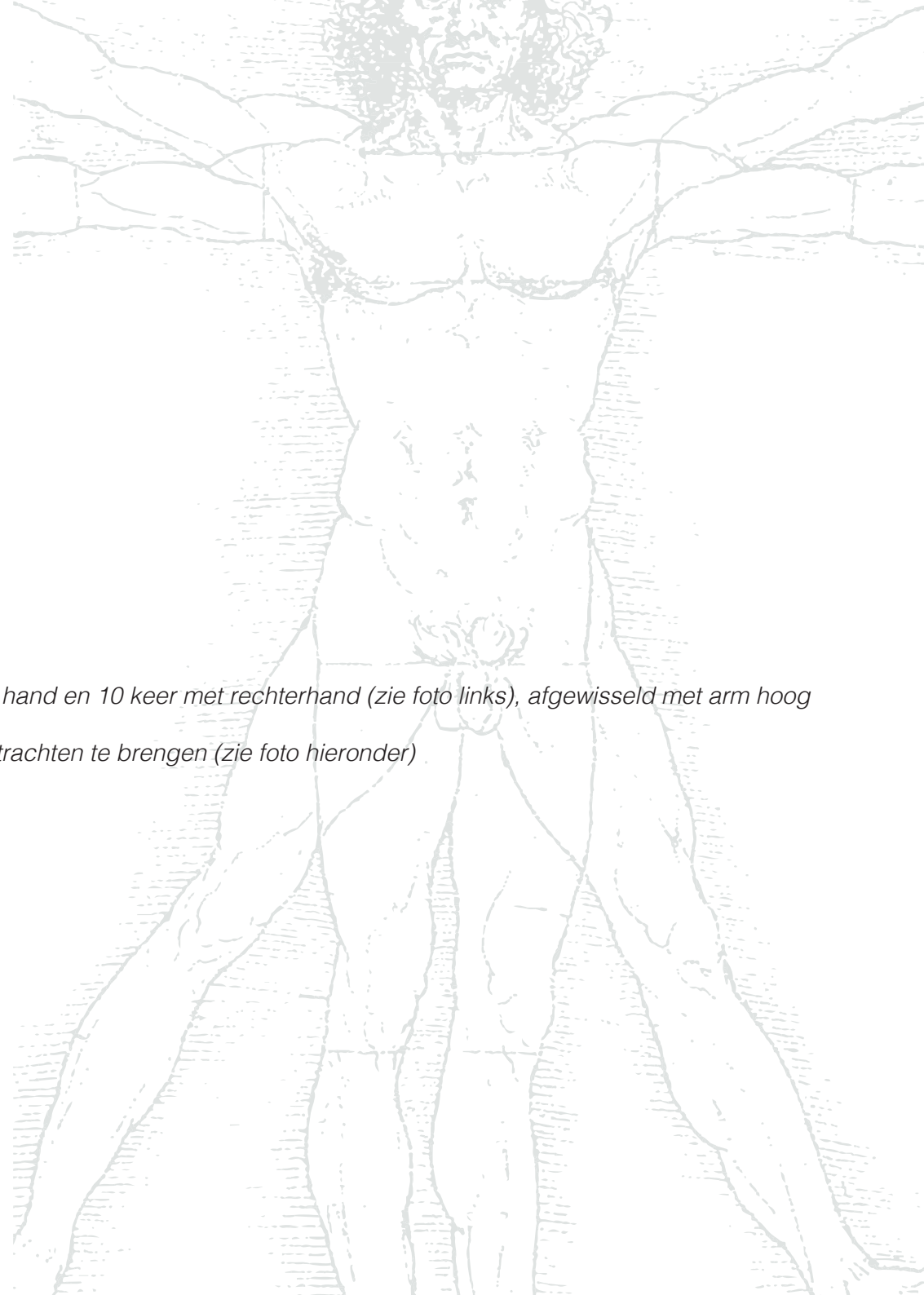
- Beurtelings Rechter en Linker knie langs uw lichaam naar boven (20 X)
- 14 X afwisselend L en R been naar voor brengen en daarna naar achter omhoog en terug op de grond plaatsen





4 1234

- 10 keer met linker hand en 10 keer met rechterhand (zie foto links), afgewisseld met arm hoog achter je lichaam trachten te brengen (zie foto hieronder)





5 Squad

- *Ga in squad- houding staan*
- *10 keer door licht door je benen buigen, opspringen en draaien, 10 keer licht door je benen*



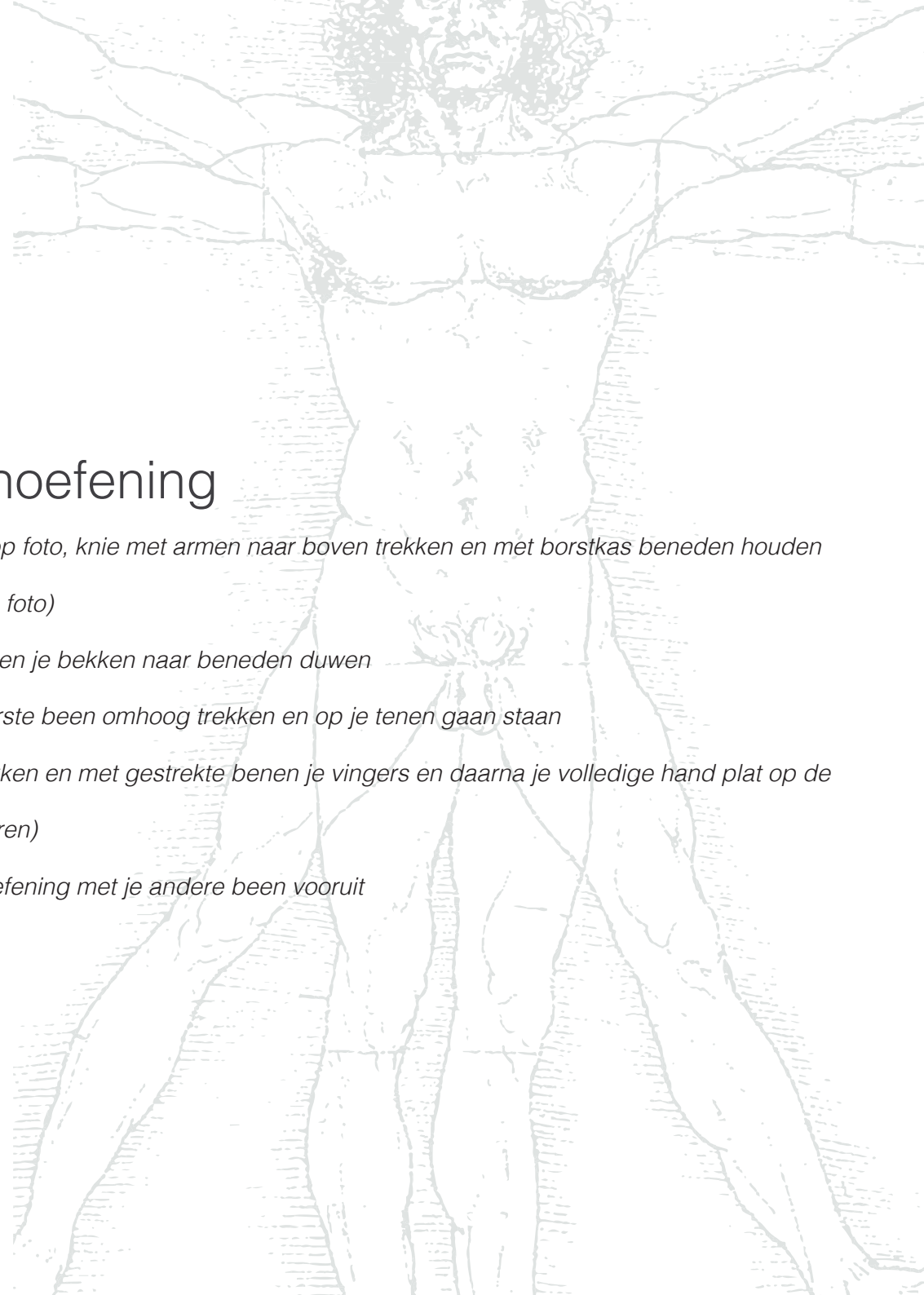
6 Evenwichtsoefening schouders

- *met armen zijdelings gestrekt (alles in rustig tempo)*
- *20 keer op en neer*
- *20 keer naar achter draaien*
- *20 keer naar voren draaien*
- *20 tellen L knie zijdelings omhoog, daarna knie omhoog vooruit en vervolgens 2 keer lichtjes opheffen (steeds op 1 been)*
- *Idem 20 tellen, R knie idem*



7 Stretchoefening

- *Houding zoals op foto, knie met armen naar boven trekken en met borstkas beneden houden*
- *Armen opzij (zie foto)*
- *Armen omhoog en je bekken naar beneden duwen*
- *Jezelf op je voorste been omhoog trekken en op je tenen gaan staan*
- *Armen laten zakken en met gestrekte benen je vingers en daarna je volledige hand plat op de grond (of proberen)*
- *Herhaal deze oefening met je andere been vooruit*





8 Squad

- *Ga in squad- houding staan*
- *10 keer door licht door je benen buigen, opspringen en draaien, 10 keer licht door je benen*



9 Evenwichtsoefening schouders

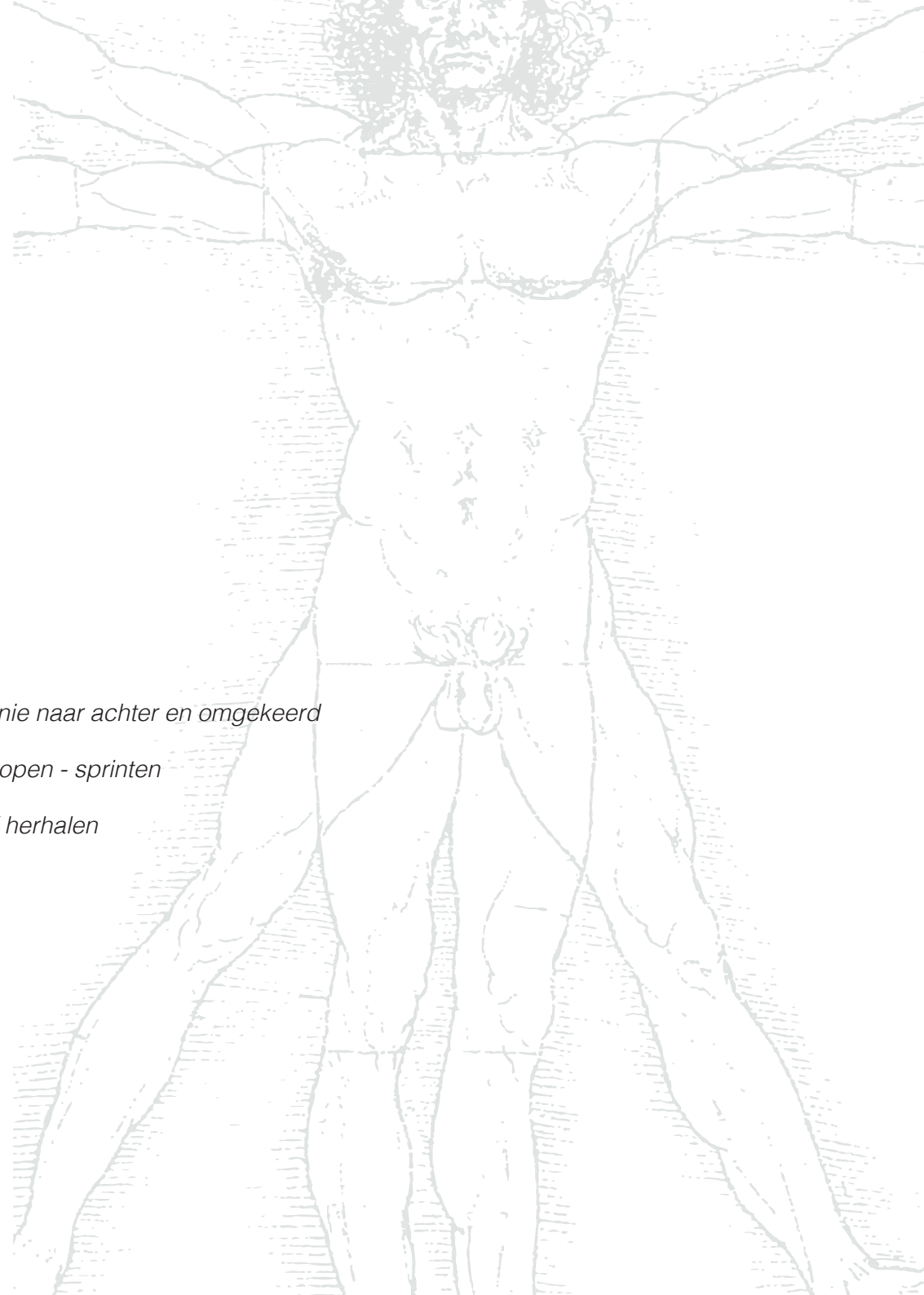
- *met armen zijdelings gestrekt (alles in rustig tempo)*
- *20 keer op en neer*
- *20 keer naar achter draaien*
- *20 keer naar voren draaien*
- *20 tellen L knie zijdelings omhoog, daarna knie omhoog vooruit en vervolgens 2 keer lichtjes opheffen (steeds op 1 been)*
- *Idem 20 tellen, R knie idem*





10

- *20 jumping jacks*
- *20 hielen heffen*
- *20 knieën heffen*
- *20 handen hoog, nie naar achter en omgekeerd*
- *1 min ter plaatse lopen - sprinten*
- *Buigen en dit 5 X herhalen*





11 Stoeloefening

- *Voet op de stoel en je bekken via 2 drukpunten naar achter duwen*
- *voet op de stoel en borstkas op de knie. armen onder de knie, knie omhoog trekken maar met de borstkas beneden houden*
- *Deze 2 oefeningen herhalen met andere voet.*
- *Handen op de stoel en benen naar achter, lichtjes doorhangen*
- *Op de stoel zitten en armen strekken, stoel opzij vast pakken en armen omhoog trekken (strekken armen met kracht)*