BLOK 5 • FLEXIBILITEIT

1

DE NEK ZIJWAARTS REKKEN

Verminder spanning in de nek met rustige, gecontroleerde zijwaartse buigingen.

Verbetert de flexibiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt spierspanning en spierverkorting te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1 Sta of zit rechtop met ontspannen schouders.

2 Buig het hoofd langzaam opzij en breng het oor dichter bij de schouder.

3 Houd enkele seconden vast zonder de schouder op te trekken.

4 Keer terug naar het midden en herhaal aan de andere kant.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Houd 10-20 seconden vast per kant.

✓ UITVOERING

- Maak slechts een lichte zijwaartse buiging.
- Blijf vooruitkijken.
- Draai het hoofd niet tijdens het rekken.
- Ontspan de schouders en adem normaal.
- Stop bij pijn of duizeligheid.

♥ VOORDELEN

- Helpt spanning in de nek te verlichten.
- Verbetert de beweeglijkheid van de nek.
- Vermindert het gevoel van stijfheid.
- Maakt opzij kijken comfortabeler.
- Draagt bij aan meer dagelijks welzijn.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 5 • FLEXIBILITEIT

2

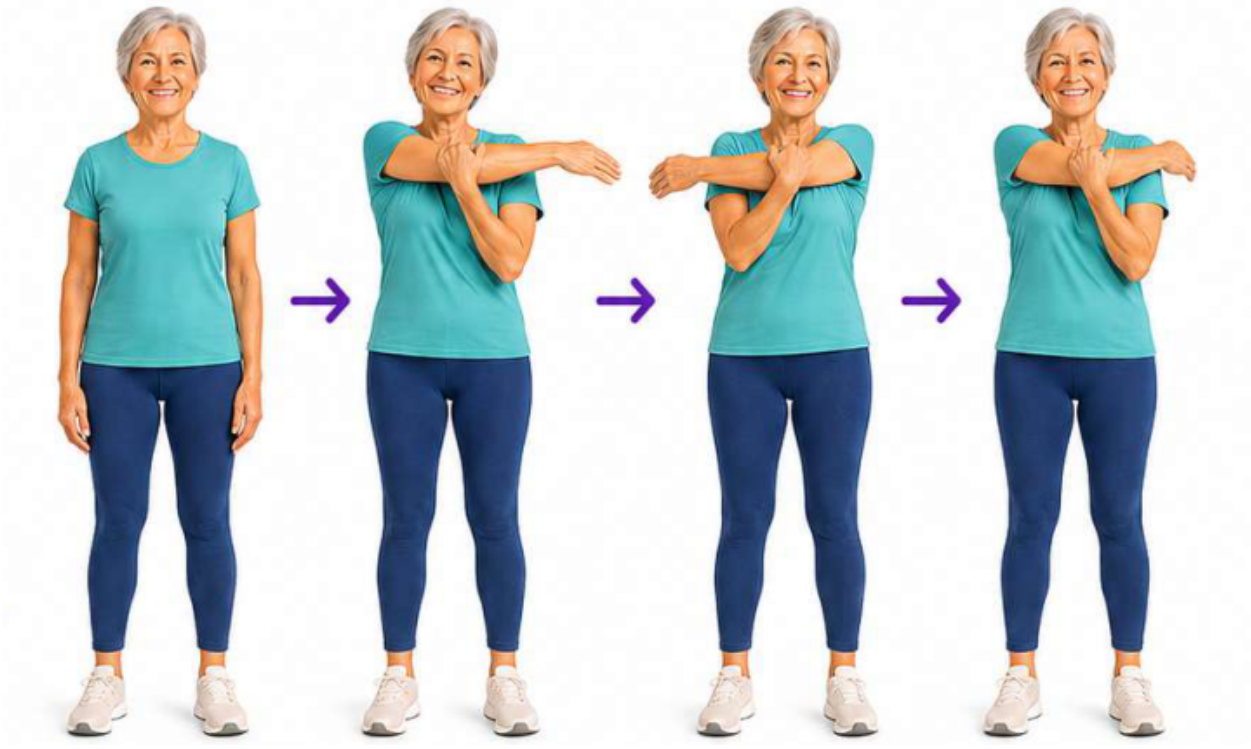
DE SCHOUDER KRUISLINGS REKKEN

Rek de schouders en bovenrug met een rustige beweging.

Verbetert de flexibiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt spierspanning en spierverkorting te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Sta of zit rechtop met ontspannen schouders.
2. Breng één gestrekte arm voor de borst langs.
3. Trek de arm met de andere hand rustig naar het lichaam toe.
4. Houd enkele seconden vast, wissel van kant en herhaal.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Houd 10-20 seconden vast per kant.

✓ UITVOERING

- Houd de schouder ontspannen.
- Forceer de arm niet.
- Draai de romp niet.
- Adem normaal tijdens het rekken.
- Stop bij hevige pijn.

♥ VOORDELEN

- Helpt de schouders te rekken.
- Verlicht spanning in de bovenrug.
- Verbetert de beweeglijkheid van de armen.
- Maakt aankleden en reiken gemakkelijker.
- Zorgt voor meer comfort in het dagelijks leven.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 5 • FLEXIBILITEIT

3

DE TRICEPS BOVEN HET HOOFD REKKEN

Rek de achterkant van de bovenarm en verbeter het comfort in de schouders.

Verbetert de flexibiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt spierspanning en spierverkorting te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Sta of zit met een rechte rug.
2. Hef één arm en buig de elleboog boven het hoofd.
3. Ondersteun de elleboog met de andere hand en rek voorzichtig.
4. Houd enkele seconden vast, wissel van kant en herhaal.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Houd 10-20 seconden vast per kant.

✓ UITVOERING

- Houd de romp stabiel.
- Duw de elleboog niet met kracht naar achteren.
- Houd de schouder ontspannen.
- Adem rustig.
- Stop bij overmatig ongemak.

♥ VOORDELEN

- Helpt triceps en schouders te rekken.
- Vermindert het gevoel van stijfheid.
- Verbetert de beweeglijkheid van de armen.
- Maakt haren kammen en aankleden gemakkelijker.
- Zorgt voor meer bewegingsvrijheid.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 5 • FLEXIBILITEIT

4

ZITTEND DE ZIJKANT VAN DE ROMP REKKEN

Rek de zijkant van het lichaam met een rustige, comfortabele beweging.

Verbetert de flexibiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt spierspanning en spierverkorting te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Zit met een rechte rug en de voeten op de grond.
2. Hef één arm boven het hoofd.
3. Buig de romp rustig naar de tegenovergestelde kant.
4. Keer terug naar het midden, wissel van arm en herhaal.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Houd 10-20 seconden vast per kant.

✓ UITVOERING

- Houd beide heupen op de zitting.
- Trek de schouders niet op.
- Buig slechts zover als comfortabel is.
- Adem normaal.
- Vermijd plotselinge bewegingen.

♥ VOORDELEN

- Helpt de taille en romp te rekken.
- Verbetert de zijwaartse flexibiliteit.
- Vermindert spanning in de rug.
- Maakt reiken naar voorwerpen naast u gemakkelijker.
- Zorgt voor een comfortabelere houding.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 5 • FLEXIBILITEIT

5

DE BORST REKKEN BIJ DE MUUR

Open de borst en rek de voorkant van de schouders met veilige steun.

Verbetert de flexibiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt spierspanning en spierverkorting te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Sta rechtop naast een muur.
2. Plaats de onderarm tegen de muur met de elleboog gebogen.
3. Draai de romp rustig van de muur af.
4. Houd enkele seconden vast, wissel van kant en herhaal.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Houd 10-20 seconden vast per kant.

✓ UITVOERING

- Houd de schouder laag en ontspannen.
- Forceer de draaiing van de romp niet.
- Beweeg binnen een comfortabel bereik.
- Adem rustig.
- Stop bij pijn in de schouder.

♥ VOORDELEN

- Helpt borst en schouders te rekken.
- Verbetert de houding.
- Vermindert het verkorte gevoel aan de voorzijde.
- Maakt de armen openen en reiken gemakkelijker.
- Zorgt voor meer comfort bij het ademen en bewegen.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 5 • FLEXIBILITEIT

6

ZITTEND DE HAMSTRINGS REKKEN

Rek de achterkant van het bovenbeen met steun en veiligheid.

Verbetert de flexibiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt spierspanning en spierverkorting te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Zit vooraan op de stoel met een rechte rug.
2. Strek één been naar voren en zet de hiel op de grond.
3. Buig de romp licht naar voren totdat u rek voelt.
4. Keer langzaam terug, wissel van been en herhaal.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Houd 10-20 seconden vast per been.

✓ UITVOERING

- Houd de tenen omhoog gericht.
- Maak de rug niet te bol.
- Buig slechts zover als comfortabel is.
- Adem normaal.
- Zet de knie niet met kracht op slot.

♥ VOORDELEN

- Helpt de achterkant van het bovenbeen te rekken.
- Verbetert de flexibiliteit van de benen.
- Maakt lopen en gaan zitten gemakkelijker.
- Vermindert het gevoel van stijfheid in de benen.
- Zorgt voor meer comfort bij het bewegen.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 5 • FLEXIBILITEIT

7

DE KUIT REKKEN BIJ DE MUUR

Rek de kuit met veilige steun voor meer comfort bij het lopen.

Verbetert de flexibiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt spierspanning en spierverkorting te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Sta met het gezicht naar de muur en plaats de handen ertegen.
2. Zet één been voor en het andere achter.
3. Buig de voorste knie en houd de achterste hiel op de grond.
4. Houd enkele seconden vast, wissel van been en herhaal.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Houd 15-20 seconden vast per been.

✓ UITVOERING

- Houd de achterste voet naar voren gericht.
- Laat de hiel niet van de grond komen.
- Houd een comfortabele afstand tussen de voeten.
- Adem rustig.
- Forceer niet voorbij uw grens.

♥ VOORDELEN

- Helpt de kuit te rekken.
- Verbetert de flexibiliteit van de enkels.
- Maakt lopen en traplopen gemakkelijker.
- Vermindert het verkorte gevoel in de benen.
- Zorgt voor meer comfort bij het lopen.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 5 • FLEXIBILITEIT

8

ZITTEND DE KNIE NAAR DE BORST TREKKEN

Rek de heup en onderrug met een comfortabele, gecontroleerde beweging.

Verbetert de flexibiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt spierspanning en spierverkorting te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Zit met een rechte rug en de voeten op de grond.
2. Hef één knie richting de borst.
3. Pak het been met de handen vast en trek het voorzichtig dichterbij.
4. Keer langzaam terug, wissel van been en herhaal.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Houd 10-20 seconden vast per kant.

✓ UITVOERING

- Houd de schouders ontspannen.
- Forceer het heffen van de knie niet.
- Beweeg alleen binnen een comfortabel bereik.
- Adem normaal tijdens het rekken.
- Stop bij pijn in de heup of onderrug.

♥ VOORDELEN

- Helpt heupen en onderrug te rekken.
- Verbetert de flexibiliteit van de heupstreek.
- Vermindert spanning in de onderrug.
- Maakt gaan zitten en opstaan gemakkelijker.
- Zorgt voor meer comfort in het dagelijks leven.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 5 • FLEXIBILITEIT

9

DE POLSEN EN VINGERS REKKEN

Rek polsen en onderarmen met lichte handbewegingen.

Verbetert de flexibiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt spierspanning en spierverkorting te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Sta of zit met één arm naar voren gestrekt.
2. Trek de vingers met de andere hand voorzichtig omlaag.
3. Trek de hand daarna voorzichtig omhoog om de andere kant te rekken.
4. Wissel van kant en herhaal de bewegingen.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Houd elke houding 10-15 seconden vast.

✓ UITVOERING

- Houd de elleboog gestrekt zonder hem op slot te zetten.
- Oefen lichte druk uit met de andere hand.
- Forceer de pols niet.
- Adem normaal.
- Stop bij hevige pijn of tintelingen.

♥ VOORDELEN

- Helpt polsen en onderarmen te rekken.
- Verbetert de flexibiliteit van de handen.
- Vermindert spanning na werk met de handen.
- Maakt voorwerpen vasthouden en schrijven gemakkelijker.
- Zorgt voor meer comfort bij dagelijkse taken.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 5 • FLEXIBILITEIT

10

ZITTEND VOOROVERBUIGEN

Rek de rug en de achterkant van het lichaam rustig door comfortabel voorover te buigen.

Verbetert de flexibiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt spierspanning en spierverkorting te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Zit met de voeten stevig op de grond en iets uit elkaar.
2. Leg de handen op de bovenbenen en bereid de beweging voor.
3. Buig de romp naar voren, zover als comfortabel is.
4. Keer langzaam terug naar de beginhouding en herhaal.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Houd 10-20 seconden vast.

✓ UITVOERING

- Houd de nek ontspannen.
- Duw de wervelkolom niet met kracht omlaag.
- Buig alleen zover als comfortabel is.
- Adem rustig tijdens het rekken.
- Stop bij pijn of duizeligheid.

♥ VOORDELEN

- Helpt rug en benen te rekken.
- Verbetert de flexibiliteit van de romp.
- Vermindert spanning in het lichaam.
- Maakt bukken bij dagelijkse taken gemakkelijker.
- Zorgt voor meer ontspanning en comfort.

NIVEAU: BEGINNER