

BEWEEGPOSTER

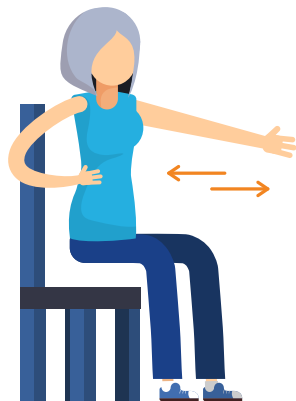
FYSIO-ACTIEF

Blijf actief! Deze oefeningen helpen je om je spieren te versterken en je flexibiliteit te verbeteren. Voer elke oefening 15 keer uit voor een effectieve training.



Zitten-staan

Ga zitten en kom zonder handen overeind, ga daarna weer zitten. Herhaal.



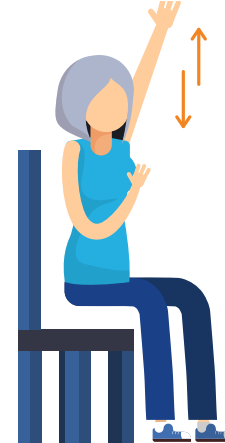
Boksen

Zit rechtop en stoot afwisselend met beide armen naar voren, alsof je bokst.



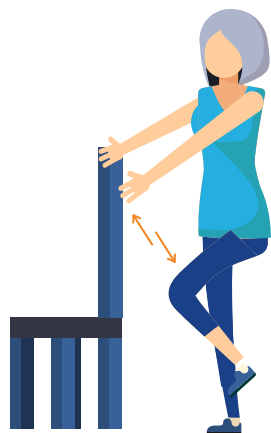
Ellenboog naar knie

Zit rechtop, breng afwisselend je elleboog naar de tegenovergestelde knie.



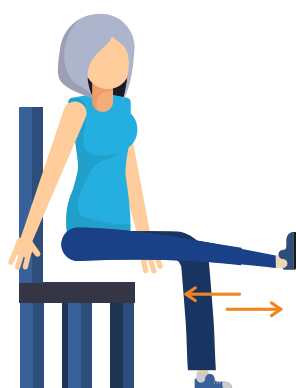
Appels plukken

Zit rechtop en reik om de beurt met elke arm omhoog, alsof je appels plukt.



Knieheffen

Sta achter de stoel, til afwisselend je knieën hoog op.



Benen strekken

Zit rechtop en strek afwisselend één been recht vooruit.



Lichaam indraaien

Zit rechtop en draai je bovenlichaam afwisselend naar links en rechts.



Schouders draaien

Zit rechtop en draai je schouders afwisselend naar voren en naar achteren.

**ONDER PROFESSIONELE
BEGELEIDING SPORTEN?**

Doe dat bij Sport-Actief Fitness van Fysio-Actief!
Voor meer informatie kijk op www.fysio-actief.nl of
neem contact met ons op via:

 0515-434355

 info@fysio-actief.nl