



TOPCHIRO

The key to your best life



Oefeningen – groep 1

Verbeteren van de soepelheid
van je rug en nek

Oefeningen – groep 1

Verbeteren van de soepelheid van je rug en nek

Doel
Terugbrengen van de kromming van de rug en nek. De juiste kromming van deze wervels zorgen voor een betere ligging en werking van het centrale zenuwstelsel.

Aantal
3 keer per dag, 15 herhalingen.

OEFEENING 1

1 Keer rechts en 1 keer links telt als 1 herhaling.

Draai je hoofd naar rechts en houd dit een paar tellen vast. Herhaal dit ook voor links.



OEFEENING 2

1 Keer rechts en 1 keer links telt als 1 herhaling.

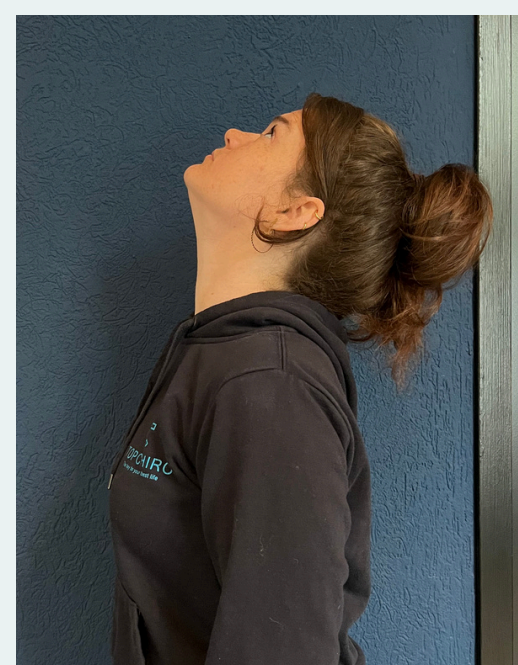
Kantel je hoofd naar rechts, terwijl je neus vooruit blijft, houd op het einde de beweging voor een paar tellen vast. Herhaal dit ook voor links.



OEFEENING 3

1 Keer naar voren en 1 keer naar achteren telt als 1 herhaling.

Kantel je hoofd naar voren en houd dit even vast (1 sec.) Kantel nu je hoofd naar achteren en houd ook hier even vast.



Oefeningen – groep 1

Verbeteren van de soepelheid van je rug en nek

OEFENING 4

Keer naar voren en 1 keer naar achteren telt als 1 herhaling.

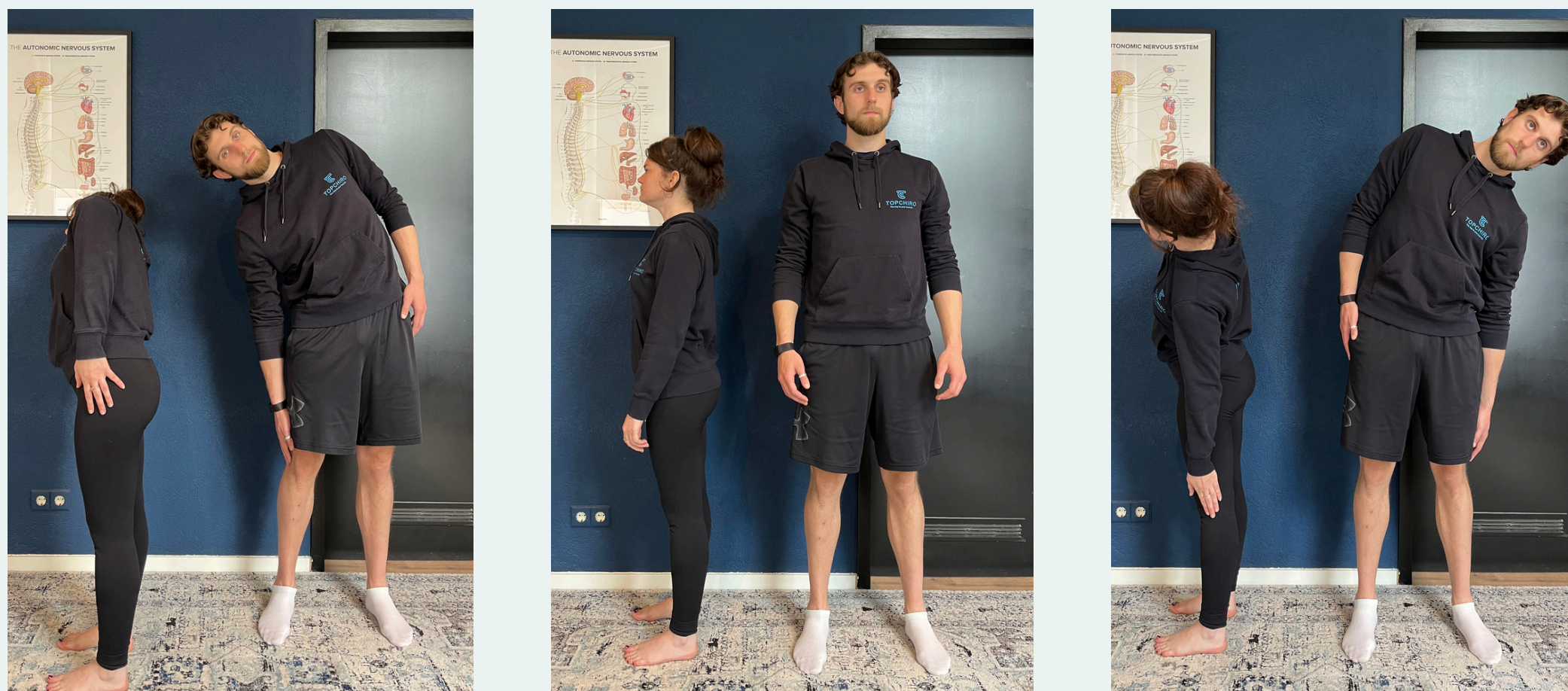
Buig naar voren met de knien licht gebogen. Kom omhoog en buig naar achteren.



OEFENING 5

1 Keer rechts en 1 keer links telt als 1 herhaling.

Kantel je lijf vanaf je heup naar rechts, houd op het einde even de beweging vast (1 sec.) Herhaal dit ook voor links.



OEFENING 6

1 Keer rechts en 1 keer links telt als 1 herhaling.

Ga met je voeten op heupbreedte staan. Leg je rechterhand op je linkerheup met de duim naar boven. Volg met je hoofd je duim en beweeg je duim met gefixeerde arm naar schuin boven je rechterschouder. Zorg dat je arm achter je schouder uitkomt.

