



TOPCHIRO

The key to your best life



Oefeningen – groep 2

Verbeteren van je houding

Doel

Terugbrengen van de natuurlijke houding van het lichaam. De natuurlijke houding zorgt voor een betere ligging en werking van het centrale zenuwstelsel.

Aantal

3 keer per dag, 15 herhalingen.

OEFENING 1

1 Keer naar boven en 1 keer naar beneden telt als 1 herhaling.

Met je knieën licht gebogen, plaats je de billen, bovenrug en hoofd tegen de muur. Maak een dubbele kin om een beetje flexie te creëren in de bovenste cervicale wervelkolom.

Breng je armen omhoog terwijl je ellebogen, polsen en achterkant van de handen tegen de muur probeert te houden. Kantel tegelijkertijd het bekken omhoog, oftewel maak de rug hol. Adem hierbij in.

Adem nu uit en schuif je armen zover mogelijk naar beneden langs de muur, terwijl je altijd probeert contact met de muur te houden met je schouders, ellebogen, polsen en handen. Hierbij maak je de rug bol en kantel je het bekken omlaag.



OEFENING 2

Elke positie 1 keer 30 seconden vasthouden.

Ga in een deuropening staan met de schouders en ellebogen in een rechte hoek.

Houd het hoofd naar achteren getrokken en de kin lichtjes teruggetrokken.

Leun door de deuropening met de armen naar achteren en rek de borst en schouders.

Ontspan en adem in, adem langzaam uit terwijl je actief rekt door de schouderbladeren richting elkaar te duwen.

Doe dit voor de hoge, midden en lage positie.



BELANGRIJK:

Mocht de leunende oefening te zwaar zijn, probeer dan de rekken door schuin in de deuropening te gaan staan en een arm tegelijkertijd te rekken.

