



TOPCHIRO

The key to your best life



Oefeningen – groep 3

Verbeteren van de
connectie tussen je
zenuwstelsel en lichaam

Oefeningen – groep 3

Verbeteren van de connectie tussen je zenuwstelsel en lichaam

Doel

Terugbrengen van de connectie tussen de hersenen en het lichaam, oftewel de gewrichtspositie. Dit stelt je in staat om door het leven te gaan zonder tegen tafels aan te botsen.

Aantal

3 keer per dag, 15 herhalingen – of 30 seconden.

OEFENING 1

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

Begin met de voeten op schouderbreedte uit elkaar en een hand boven het hoofd. Breng de arm en het andere been samen voor uw lichaam op ongeveer ter hoogte van de buik. Wissel van kant alsof je op een ritmische manier ter plaatse marcheert.



OEFENING 2

30 Seconden per been.

Ba op één been staan en begin met je dominante voet. Raak met je teen van het been dat omhoog is de achillespees van de voet die op de grond staat aan.

Wanneer de oefening foutloos met open ogen gaat, herhaal dan de oefening met gesloten ogen.

