



ZACHTE LICHAAMSBEWEGING : PILATES



MIJN DOEL

Regelmatig bewegen om mobiliteit
en welzijn te behouden.

Praktische gids



MIJN OPVOLGING :

Datum	../..	../..	../..	../..	../..	../..
Niveau Zacht						
Niveau Actief						
Niveau Energie						



Vul deze tabel regelmatig in om uw vooruitgang op te volgen.

➔ IK GA AAN DE SLAG



Het belangrijkste is niet om méér te doen, maar om vooruit te gaan op uw eigen tempo.

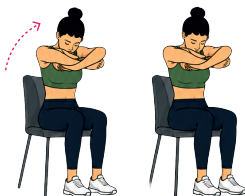
★ NIVEAU ZACHT

Rugstretch

- Zittend op een stoel
- Kruis uw armen voor uw lichaam
- Maak uw rug voorzichtig rond
- Houd 10 seconden aan



Herhaal 3 keer



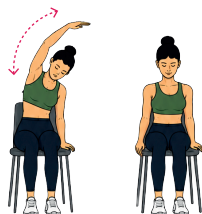
★★ NIVEAU ACTIEF

Zijwaartse stretch

- Sta recht of blijf zitten
- Hef één arm boven uw hoofd
- Buig zachtjes opzij
- Kom terug naar het midden



Herhaal 5 keer aan elke kant



★★★ NIVEAU ENERGIE

Halve squat met stoel

- Sta recht voor een stoel
- Buig lichtjes door uw knieën alsof u gaat zitten
- Kom langzaam weer recht



Herhaal 10 keer

