



OEFENINGEN VOOR GEWRICHTSMOBILITEIT



MIJN DOEL

Mijn soepelheid verbeteren en dagelijkse bewegingen gemakkelijker maken.

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

Voer de bewegingen langzaam uit, zonder te forceren, en blijf rustig en regelmatig ademen.

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

Pas de
oefeningen
aan uw niveau
van de dag aan



**Niveau
Zacht**

5 herhalingen
per beweging



**Niveau
Actief**

15 herhalingen
per beweging



**Niveau
Energie**

25 herhalingen
per beweging

1

NEK

Beweeg uw hoofd rustig omhoog en omlaag, vervolgens naar rechts en links



2

SCHOUDERS EN ARMEN

Draai cirkels naar voren en daarna naar achteren



3

BEKKEN

Maak rustige cirkelbewegingen met het bekken.



4

KNIEËN

Zachte draaibewegingen



5

ENKELS

Maak rustige cirkelbewegingen met uw enkel.

