



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.

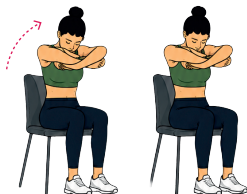


★ NIVEAU ZACHT

Rugstretch

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

↻ Herhaal 3 keer

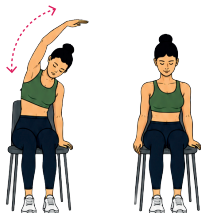


★★ NIVEAU ACTIEF

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

