



I. SHRUGS

- Zorg ervoor dat je rug recht is gedurende deze oefening, door je buikspieren aan te spannen.
- Hef je schouders gedurende 2 seconden zo hoog mogelijk op
- Laat ze terug zakken en **herhaal dit 12 keer**
- Voer **3 reeksen** uit van deze oefening, met daartussen telkens 30 seconden rust.



2. LIFT YOUR LEGS

- Ga op de rand van je stoel zitten
- Hef je voeten ongeveer 10-20 cm van de grond
- Let op: je rug blijft recht door je buikspieren aan te spannen!
- **Hou deze positie 30 seconden aan** en herhaal dit **3 keer**

TIP: Neem de rand van de stoel vast met je beide handen om deze oefening te vergemakelijken.



3. CALF RAISES

- Zorg ervoor dat je rug recht is gedurende deze oefening (door je buikspieren aan te spannen.)
- Ga zo hoog mogelijk op je tippen staan, hou dit 2 seconden aan
- Laat je hielen terug zakken tot net boven de grond,
herhaal dit 12 keer
- Voer **3 reeksen** uit van deze oefening



4. BACK STRETCH

- Adem uit en maak je rug bol (= kin op de borst)
- Adem terug diep in en maak nu je rug zo hol mogelijk (= kijk omhoog)
- Voer deze oefening traag uit en **wissel de holle en bolle positie 10 keer af**



HEALTHCOACHING

SPRINGBOK



5. HIGH KNEES

- Hef je knieën **12 keer** afwisselend tot 90 graden ten opzichte van je romp
- Zorg voor een gekruiste coördinatie van de armen, net zoals bij het lopen
- Voer deze **3 maal** oefening gecontroleerd uit met een rechte rug



6. FLAMINGO

- Ga op één been staan, probeer om gedurende **30 seconden** te blijven staan
- Om dit moeilijker te maken kan je de ogen sluiten
- Vergeet niet om te wisselen van been



7. TAP DANCE

- Maak zo snel mogelijke contacten met de tippen van je tenen op de grond gedurende **30 seconden**
- Zorg ervoor dat je rug recht is gedurende deze oefening (door je buikspieren aan te spannen)



HEALTHCOACHING

SPRINGBOK



8. ARM RAISES

- Zorg ervoor dat je rug recht is gedurende deze oefening (door je buikspieren aan te spannen)
- Strek je armen naast je uit zodanig ze ongeveer 90° zijn ten opzichte van je romp
- Maak cirkels met je polsen (wissel regelmatig af van richting)
- Voer deze oefening **3 maal** uit gedurende **30 seconden**



9. LEG SWINGS

- Voer deze oefening traag en gecontroleerd uit
- Sta op één been in een rechte positie
- Zwaai het been van binnen naar buiten toe
- Indien nodig kan je met een hand steunen op een stoelleuning
- Voer deze beweging **6 keer uit langs beide kanten**
- Herhaal de oefening **3 keer** (= 3 reeksen) met daartussen telkens 30 seconden rust



10. ARM EXERCISE

- Neem een willekeurig object in de ruimte van ongeveer 3 tot 10 kg in elk hand of wissel af
- Breng het gewicht naar je toe door enkel te buigen in het ellebooggewricht (voer **3 reeksen** van **12 herhalingen** uit)
- Keer telkens terug naar de startpositie maar strek de armen niet volledig zodanig de armspieren op spanning blijven
- Zorg dat je romp recht blijft gedurende de oefening