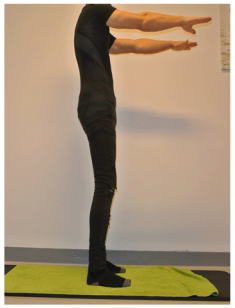
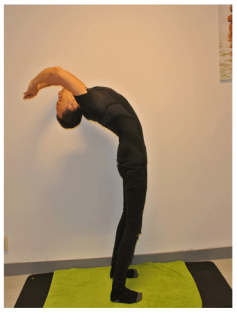
VERBAUWEN
FYSIOTHERAPIE

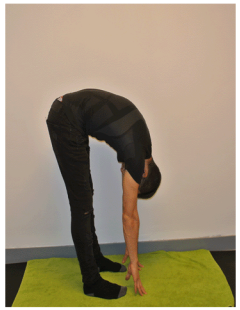
Fitheid programma FysioVerbauwen: De Zonnegroet



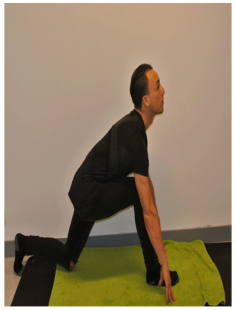
1. Sta met de benen naast elkaar en stabiel. Ontspan je schouders en strek je armen recht voor je uit.



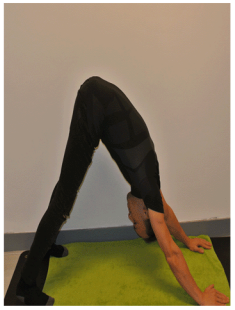
2. Adem in en strek zover mogelijk naar achter met de armen gestrekt. Buig het hoofd zover mogelijk naar achteren.



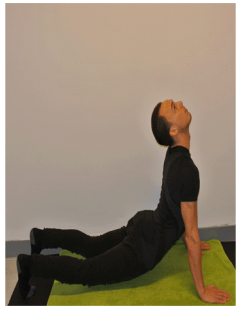
3. Adem uit en breng de handen naar de grond. De kin moet op de borst en probeer zover mogelijk de buik naar de bovenbenen te brengen.



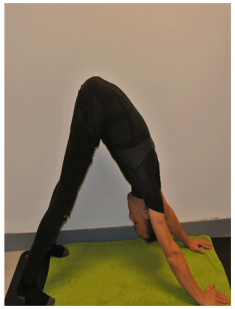
4. Adem in en zet de Li voet zo ver mogelijk naar achter. De handen op de grond naast je voeten. Hoofd zover mogelijk naar achteren. Knie 1cm los van grond.



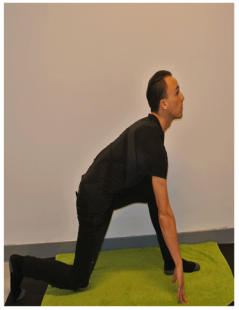
5. Adem uit, breng je rechter voet naar achteren. Strek je armen, kin naar de borst en heupen omhoog.



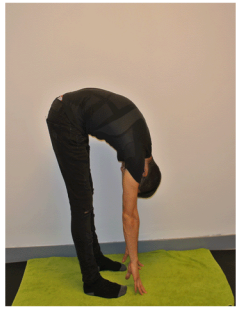
6. Adem in, ga met je gezicht naar de grond en strek je daarna uit. Schouders ontspannen en breng je hoofd naar achteren.



7. Adem uit en weer terug naar positie 5. Kin weer naar de borst.



8. Adem in en stap met je Li been tussen je handen. Knie 1 cm van de grond en hoofd naar achteren.



9. Adem uit en breng de heupen omhoog terwijl de kin op de borst blijft.
<u>Hierna naar positie 2</u>

<u>trainingsvariabelen</u>

Maximale rek bij elke positie

Vloeiende bewegingen

Kwaliteit boven kwantiteit