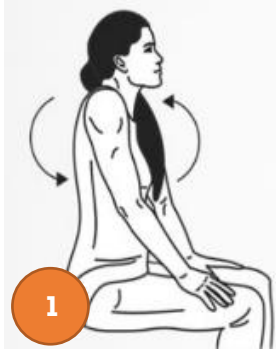


Journaalgymnastiek

Graag presenteren wij, Roos Koier en Mens en Welzijn Voorst, u deze oefeningen die u zittend kunt uitvoeren terwijl u naar het journaal kijkt. Deze oefeningen dragen bij aan de beweeglijkheid van uw nek, schouders en rug. Hoewel we langzaam iets meer vrijheden hebben willen wij u graag deze oefeningen aanbieden omdat de coronapandemie nog steeds veel gevolgen heeft voor uw vrijheden en daarmee uw beweeglijkheid. Als u de oefeningen gaat uitvoeren zorg dan dat u water bij de hand heeft en dat u voldoende rust tussen de oefeningen.



1. Schouders roteren

U draait rustig uw schouders rondjes van voor naar achter en anders om. Dit doet u 10 keer naar voren en 10 keer naar achteren.



2. Zij strekken

U gaat met uw linker hand boven uw hoofd naar rechts buigen en anders om. Dit doet u 10 keer naar links en 10 keer naar rechts.

3. Nek strekken

U gaat met uw hoofd naar achteren totdat u uw spieren in uw hals voelt aanspannen. Daarna gaat u met uw hoofd naar voren totdat u uw spieren in uw nek voelt aanspannen. Dit doet u 10 keer naar voren en 10 keer naar achteren.

4. Schouders strekken

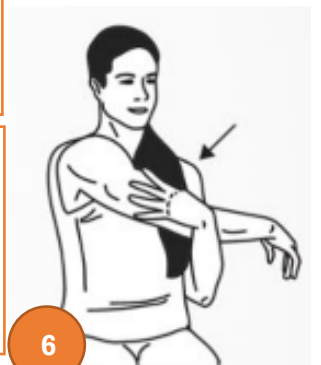
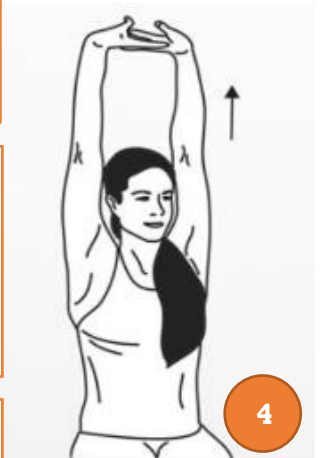
U schuift uw vingers in elkaar. Dan draait u uw handen zodat de binnenkant van de handen aan de buitenkant zit. Daarna gaat u met uw handen boven het hoofd. Dit doet u 15 keer.

5. Rug strekken

Plaats uw handen zoals op het plaatje op uw bovenbeen. Als uw arm op uw linker been staat probeer dan naar rechts te leunen en anders om. Dit doet u 10 keer naar links en 10 keer naar rechts.

6. Armen strekken

U gaat met uw linker arm naar rechts en daarna houdt u met uw rechter arm uw linker elleboog vast en anders om. Dit doet u 10 keer links en 10 keer rechts.



Mijn naam is Roos Koier. Ik woon in Twello en ik zit in de derde klas van Het gymnasium in Apeldoorn. Een onderdeel van onze opleiding is een maatschappelijke stage. Deze stage heb gebruikt om samen met Mens en Welzijn Voorst en de Boombosch Fysiotherapie voor u een bewegingsprogramma samen te stellen. Die u thuis kunt uitvoeren. Vragen en opmerkingen kunt u natuurlijk mailen naar rooskoier@leerling.gymnasium-apeldoorn.nl. Ik wens u veel beweegplezier!