

## VOOR JE RUG

Ga rechtop zitten met een rechte rug, plaats je handen op het stuur en je voeten plat op de vloer, evenwijdig en iets uit elkaar.

Terwijl je je benen naar je borstkas brengt, leun je je bovenlichaam lichtjes naar voren.

*Herhaal 10 keer*

Zet dan je voeten terug op de grond en adem diep in voor ongeveer een minuut.

Begin opnieuw en doe nog drie series.

## VOOR JE BUIKSPIEREN

Trek je buikspieren samen op de maat van je favoriete liedje.

Til je benen en billen gedurende ongeveer **10 seconden** op van de stoel en steun met je gewicht op je handen.

## VOOR JE TRAPEZIUMSPIE

Ga zitten met een rechte rug, voeten plat op de grond, evenwijdig en iets uit elkaar.

Breng heel zachtjes je rechteroor naar je rechterschouder. Breng dan je kin naar je borst. Doe hetzelfde aan de linkerkant, neem je tijd om te voorkomen dat je meer kwaad dan goed doet.

## VOOR UW NEK

Ga zitten met een rechte rug, voeten plat op de grond, evenwijdig en iets uit elkaar.

Kijk recht vooruit. Kantel je hoofd langzaam naar links. Gebruik je linkerhand als weerstand en druk je nekspieren ertegen. Houd de positie vijf seconden vast en ga dan terug naar je uitgangspositie. Kantel je hoofd langzaam naar de andere kant. Hou vijf seconden vast. Ga terug naar je uitgangspositie.

*Herhaal 10 keer*

## OM TE ONTSPANNEN

Leg een hand op je buik. Adem langzaam en diep in door je neus en voel je maag opzwellen. Adem uit door je mond of je neus, zonder met je buik te duwen. Voor een diepere ontspanning, adem langer uit dan je inademt.

*Herhaal 10 keer*