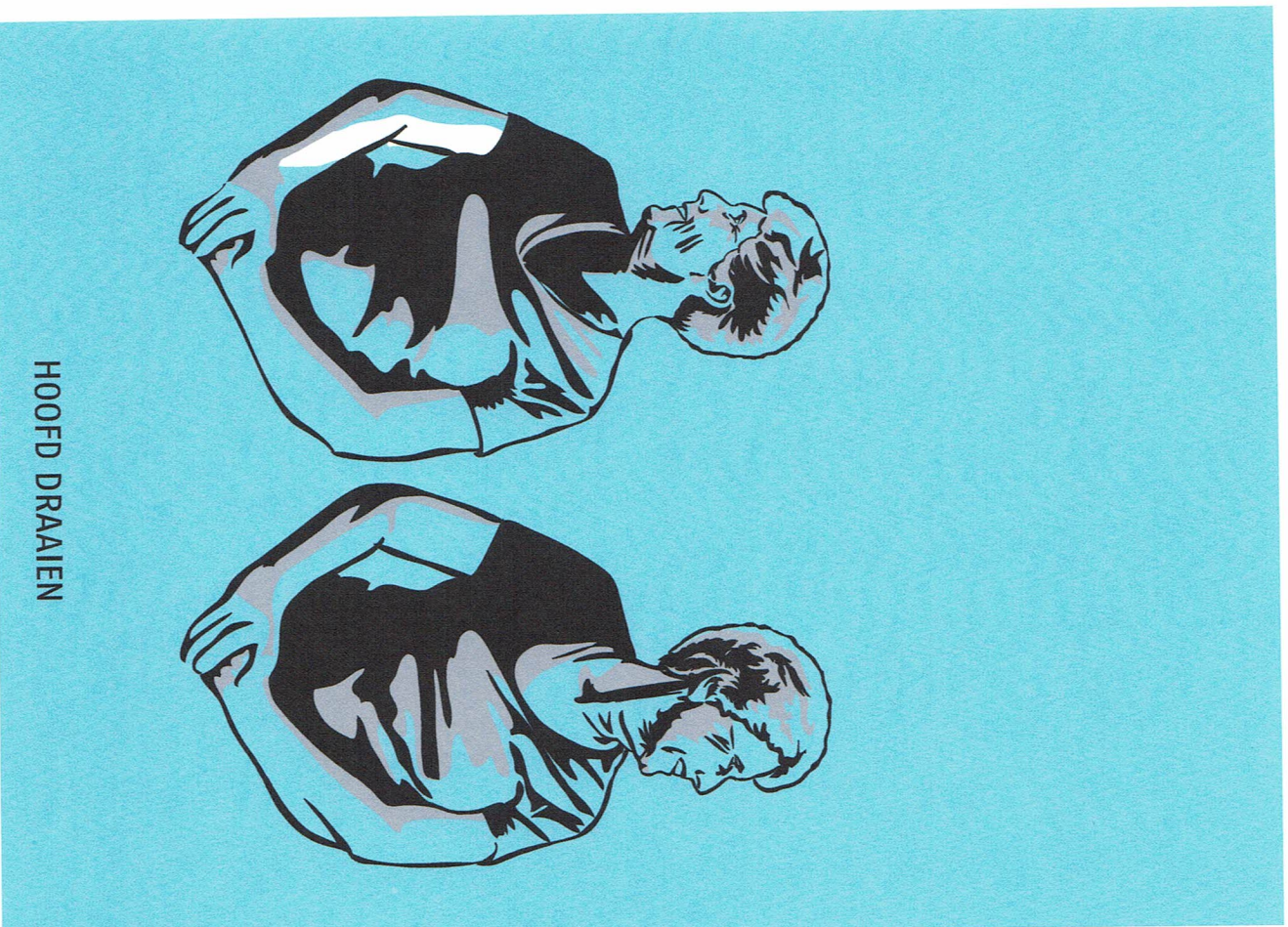


## Warming-up oefeningen



### a) Bewegingen van het hoofd

- Sta of zit rechtop en kijk vooruit
- Draai langzaam uw hoofd zo ver als u kunt naar rechts
- Draai langzaam uw hoofd zo ver als u kunt naar links
- Herhaal iedere kant vijf keer



## Warming-up oefeningen

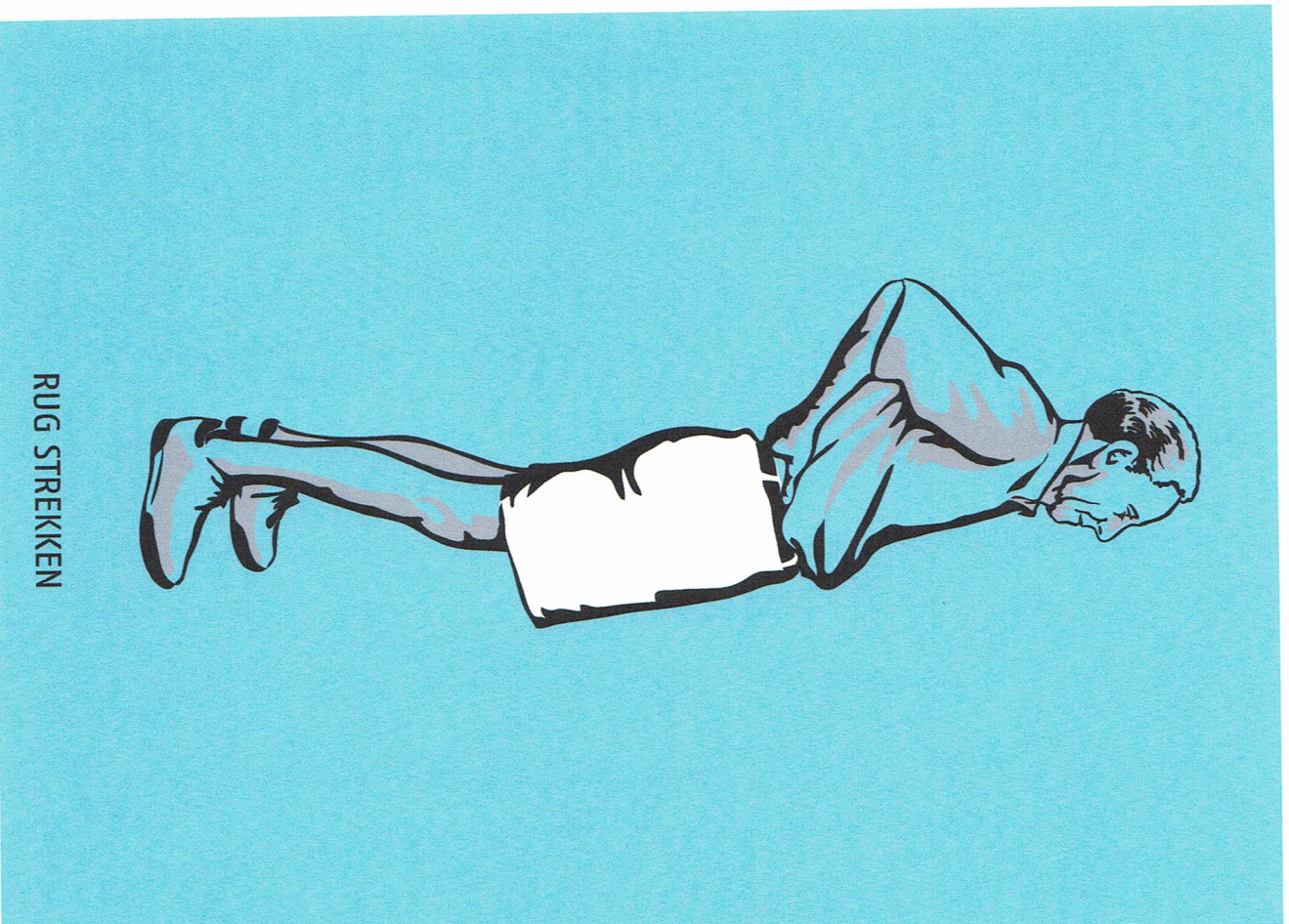
### b) Nekbewegingen

- Sta of zit rechtop en kijk vooruit
- Plaats een hand op uw kin
- Druk uw hoofd recht naar achter (maak een onderkin)
- Herhaal dit vijf keer





## Warming-up oefeningen



### c) Rug strekking

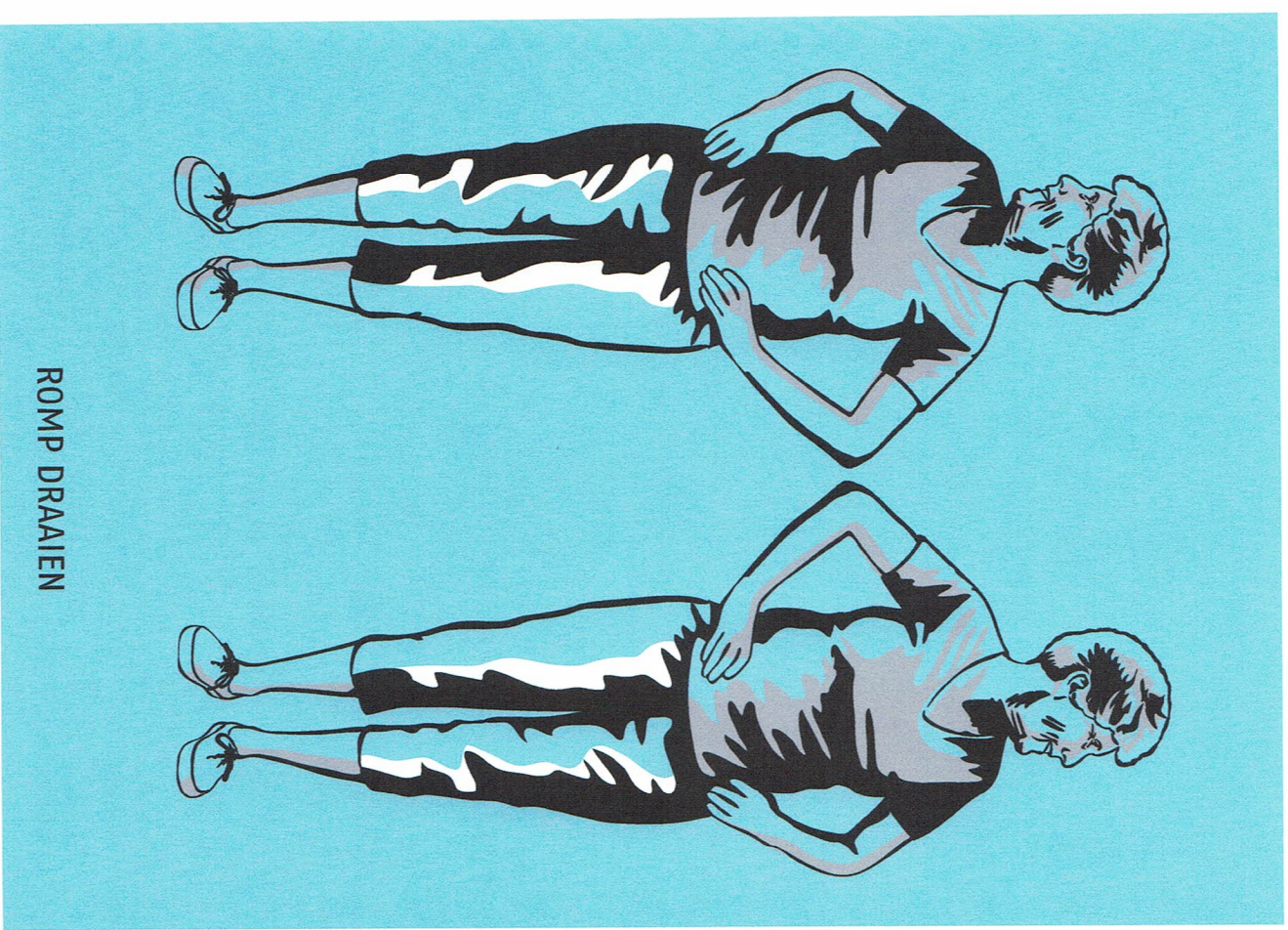
- Sta rechtop met de voeten op schouderbreedte uit elkaar
- Plaats de handen op het smalste gedeelte van de rug (duimen naar voren)
- Leun voorzichtig naar achter
- Herhaal dit vijf keer



## Warming-up oefeningen

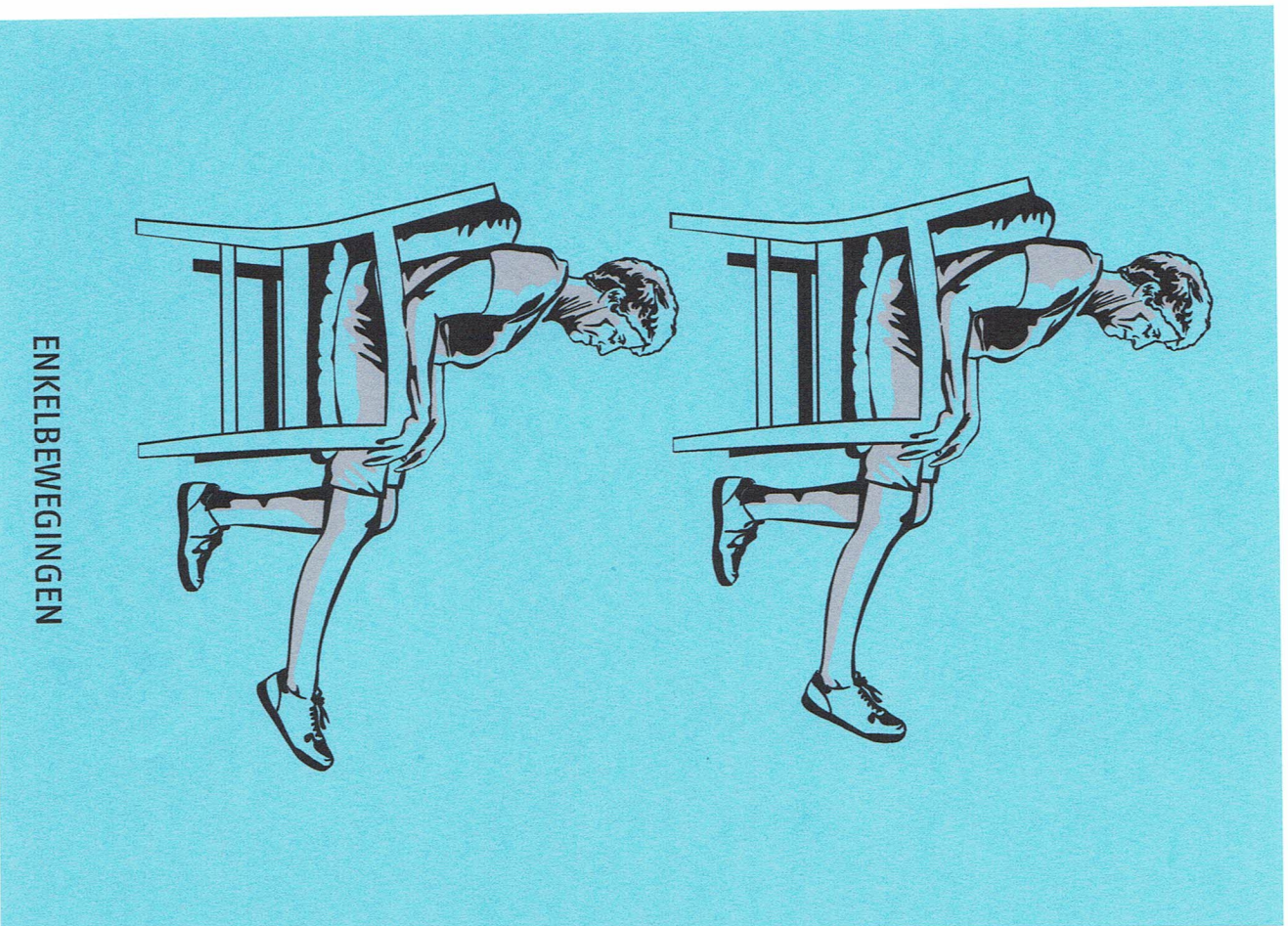
### d) Romp bewegingen

- Sta rechtop en plaats uw handen op uw heupen
- Beweeg uw heupen niet
- Draai rustig zo ver als u kunt naar rechts, zonder pijn
- Draai rustig zo ver als u kunt naar links, zonder pijn
- Herhaal vijf keer naar iedere kant





## Warming-up oefeningen



### e) Enkelbewegingen

- Ga staan of zitten
- Wijs met de voet naar beneden, trek dan de voet weer terug naar u toe
- Herhaal 10 keer voor iedere voet