



DE PIRAMIDE
VZW
EERSTELIJNSGEZONDHEIDSZORGCENTRUM



START TO REKKERS



Steek de rekker achter je rug door, hou vast met beide handen en spreid deze zijwaarts uit.

Steek de rekker achter je rug door, hou vast met beide handen en strek deze voorwaarts uit.



Hou de rekker vast in beide handen, plaats 1 hand op je bil, strek de andere hand zijwaarts uit. Herhaal natuurlijk met de andere arm hetzelfde.

Hou de rekker vast in beide handen, plaats 1 hand op je bil, strek de andere hand voorwaarts uit. Herhaal natuurlijk met de andere arm hetzelfde.





START TO REKKERS



Wikkel de rekker rond je beide bovenbenen, hou hem goed vast met beide handen, dicht tegen elkaar. Duw beide benen naar buiten open.

Hou de rekker met je beide handen vast, steek hem onder je voet en strek actief je knie uit richting de grond. Herhaal natuurlijk met het andere been hetzelfde.



Hou de rekker in beide handen vast, leg je ene hand op je schouder en boks met je andere hand de rekker weg. Herhaal natuurlijk met de andere arm hetzelfde.

Hou de rekker achter je hoofd vast, en strek je arm recht omhoog in de lucht. Herhaal natuurlijk met de andere arm hetzelfde.





DE PIRAMIDE
VZW
EERSTELIJNSGEZONDHEIDSZORGCENTRUM



START TO REKKERS



Plaats de rekker onder je voet, hou met dezelfde hand de rekker vast en plooi je elleboog.
Herhaal natuurlijk met de andere arm hetzelfde

Hou de rekker met beide armen vast en strek je armen opzij uit.



Plaats de rekker achter je hoofd en maak een dubbele kin.



ELG De Piramide - Grote markt 10. 8930 Menen
Kinesitherapeuten
revalidatie@depiramidemenen.be
056/28.19.38