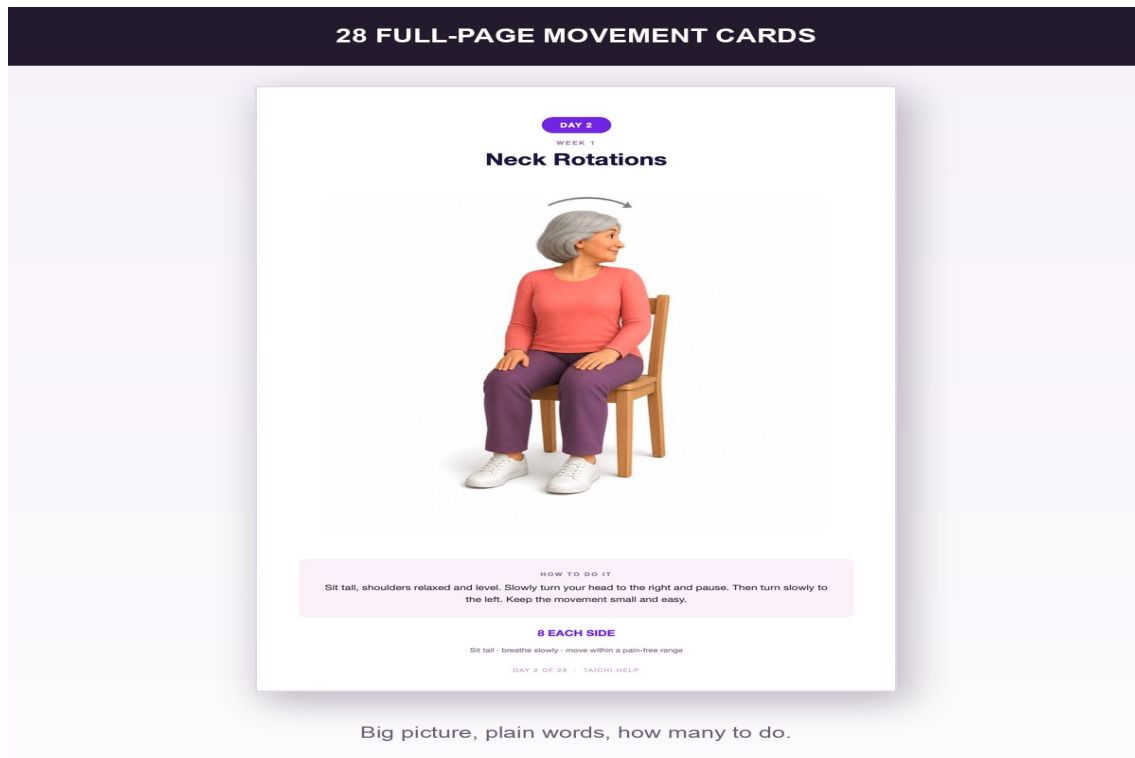


Stoelyoga oefeningen PDF

Gratis Nederlandse routine · duidelijke uitleg · veilig thuis oefenen



Deze oefeningen zijn gemaakt voor beginners en ouderen. Gebruik een stevige stoel zonder wielen, maak voldoende ruimte en beweeg altijd binnen een comfortabele grens. De tekst in dit document is selecteerbaar en de routine kan zonder video worden gevolgd.

Oefeningen stap voor stap

1	Drie rustige ademhalingen. Herhaal rustig vier tot acht keer. Houd de adem vrij, de schouders laag en maak de beweging kleiner wanneer je spanning voelt.
2	Schouders acht keer naar achteren rollen. Herhaal rustig vier tot acht keer. Houd de adem vrij, de schouders laag en maak de beweging kleiner wanneer je spanning voelt.
3	Eén arm zijwaarts strekken. Herhaal rustig vier tot acht keer. Houd de adem vrij, de schouders laag en maak de beweging kleiner wanneer je spanning voelt.
4	Kleine draai vanuit de borstkas. Herhaal rustig vier tot acht keer. Houd de adem vrij, de schouders laag en maak de beweging kleiner wanneer je spanning voelt.
5	Afwisselend een knie heffen. Herhaal rustig vier tot acht keer. Houd de adem vrij, de schouders laag en maak de beweging kleiner wanneer je spanning voelt.
6	Eén been rustig strekken. Herhaal rustig vier tot acht keer. Houd de adem vrij, de schouders laag en maak de beweging kleiner wanneer je spanning voelt.
7	Enkels in beide richtingen draaien. Herhaal rustig vier tot acht keer. Houd de adem vrij, de schouders laag en maak de beweging kleiner wanneer je spanning voelt.
8	Borst openen met zachte armen. Herhaal rustig vier tot acht keer. Houd de adem vrij, de schouders laag en maak de beweging kleiner wanneer je spanning voelt.
9	Kleine vooroverbuiging met lange rug. Herhaal rustig vier tot acht keer. Houd de adem vrij, de schouders laag en maak de beweging kleiner wanneer je spanning voelt.
10	Handen op de buik en rustig afronden. Herhaal rustig vier tot acht keer. Houd de adem vrij, de schouders laag en maak de beweging kleiner wanneer je spanning voelt.

7-daags oefenschema

Dag 1: lees de routine en oefen alleen stap 1 tot en met 3.

Dag 2: herhaal de eerste stappen en voeg twee bewegingen toe.

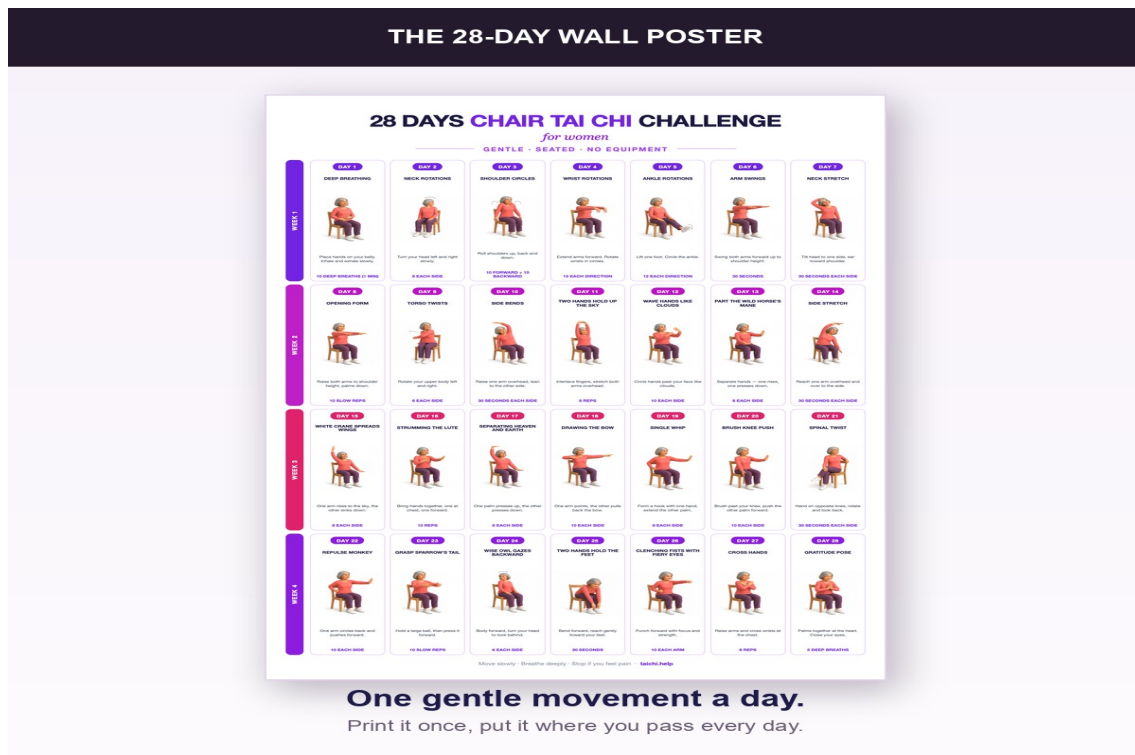
Dag 3: neem rust of doe alleen drie rustige ademhalingen en schouderrollen.

Dag 4: oefen de volledige reeks vijf tot acht minuten.

Dag 5: let vooral op een ontspannen nek, zachte knieën en gelijkmatig tempo.

Dag 6: herhaal de zittende of ondersteunde variant die het veiligst voelt.

Dag 7: doe de volledige routine en noteer wat makkelijker voelt dan op dag 1.



Veiligheid: beweeg pijnvrij en stop bij duizeligheid, benauwdheid, druk op de borst of scherpe pijn. Overleg voor de start met een arts bij een recente operatie, ernstige osteoporose, hartproblemen of terugkerende balansklachten.

Belangrijk: dit oefenblad is algemene informatie en vervangt geen medisch of fysiotherapeutisch advies.

Neem de video's mee

Bij dit gedrukte programma hoort een gratis app: Tai Chi Coach.

- Begeleidende video bij elke beweging in dit boekje
- Zachte dagelijkse herinneringen zodat de gewoonte blijft
- Rustig tempo, geschikt voor senioren — niets in te stellen



Scan met de camera van je telefoon of typ het adres hieronder

taichi.help/download