

Fysiotherapeuten en gymnasten betrekken bij de digitale uitvoering van hun beroep voor begeleiding op afstand bij lichamelijke oefening

NEEM EEN PAUZE VAN HET WERK:

TIPS OM THUIS TE OEFENEN

OPWARMEN EN AFKOELEN

Beginnen met een warming-up helpt uw lichaam zich voor te bereiden op de training. Na uw training moet u altijd "afkoelen" om uw hart en ademhaling te stabiliseren.



LET OP DE LICHAAMSHOUDING

Bij het sporten zonder begeleiding van een professional is het belangrijk te letten op de houding die we hebben, zoals een rechte rug, rechte schouders en nek.



VARIATIE IS BELANGRIJK

Een trainingsroutine is belangrijk, maar je moet de oefeningen telkens afwisselen om gemotiveerd te blijven en verschillende delen van het lichaam te trainen.

KEN UW GRENZEN

Je lichaam horen is belangrijk om het te kennen. Iedereen is uniek en het is cruciaal om trainingen aan te passen aan je lichaam, behoeften en vaardigheden. Over de limiet gaan kan je lichaam beschadigen.



HEB PLEZIER!

Het is niet altijd gemakkelijk om een trainingsroutine te creëren en te volgen. Je kunt het gevoel hebben dat sporten een karwei is en dat maakt het moeilijk om je gemotiveerd te voelen en van de trainingstijd te genieten. Daarom is het belangrijk om een workout te creëren die gebaseerd is op uw voorkeuren en antipathieën. Misschien kunt u samen met uw gezin trainen!

Voor meer informatie over **REBALANCE**, bezoek a.u.b onze [website](#), [Facebook](#) en [LinkedIn](#).

Partners:

