



GEBRUIKSIINFORMATIE / OEFENPROGRAMMA

Voordat u begint met de oefening: Draai de de plaat waar u op zit/staat tot dat de pijl die er op staat wijst naar de paal in het midden.

Zittende oefening „eerste keer“: Ga zitten op het stoeltje. Houdt de stang goed vast met beide handen en plaats beide voeten op de plaat onder uw stoeltje. Draai het stoeltje langzaam vanuit uw heup van links naar rechts. Beweeg op een gecontroleerde manier zonder wild te draaien. De ellebogen horen ontspannen te zijn en horen naar de grond te wijzen. Terwijl u draait horen uw hoofd en bovenlichaam rechtop te blijven en naar voren te wijzen. Geniet van het aanspannen en ontspannen van uw rug.

Staande oefening „eerste keer“: Houdt de stang stevig vast met beide handen en stap met beide voeten op de draaiende voetplaat. Buig uw knieën licht en draai de voetplaat van links naar rechts vanuit de heup zonder wild te draaien.

Zittende oefening „tweede keer“: Naar mate u de oefening beter beheerst kunt u uw buikspieren aanspannen terwijl u draait. Ook kunt u uw handen op andere plekken op het handvat plaatsen.

Staande oefening „tweede keer“: Terwijl u draait, buig uw knieën nog iets meer. Deze beweging is te vergelijken met die van skiën.

Extra staande oefening „balans houden“: Sta op de voetplaat en haal uw handen één voor één van het handvat. Til een voet op en hou deze ongeveer 10 centimeter in de lucht. Na ongeveer 20-30 seconden zet u uw voet weer op de plaat en wissel van been. Wanneer u uw balans dreigt te verliezen grijp dan de stang weer vast.

Duur:
Zolang u zelf wilt

Aanbeveling:

Doe eerst de zit oefening voor 2 minuten en daarna de sta oefening voor 2 minuten. Doe dit twee keer

Nadat u dit gedaan heeft doe de balans oefening voor 2 minuten

BELANGRIJKSTE FUNCTIES

Het lichaam draaien in een spiraalbeweging, zowel in de zittende als staande positie, zorgt niet alleen voor meer flexibiliteit in de wervelkolom, maar ontspant en versterkt ook tegelijkertijd de rug-, heup- en bilspieren. De staande oefening traint ook het gevoel voor balans.

... volgens de oude Chinese traditie:

De zachte draai beweging mobiliseert de wervelkolom en verzacht blokkades. De draai beweging van de torso opent de meridianen van de lever, blaas en longen.