

Module 6: juist bewegen



6.1 1. Check je houding tijdens je volgende workout door voor een spiegel te sporten of een filmpje te maken van jezelf. Wat zijn je bevindingen?

2. Omschrijf je houding in het dagelijks leven. Wat zijn je werkpuntjes en wat doe je al wel goed?



6.2 1. Bekijk de instructievideo's van het aanspannen van je core en bilspieren. Lukt dit bij jou? Vind je dit moeilijk? Deed je dit voordien al?

2. Bekijk de instructievideo's van de oefeningen. Welke oefeningen voerde je al juist uit? Welke oefeningen vragen extra aandacht? Wees kritisch.

Hoe langer je een oefening fout doet, hoe moeilijker het is om de juiste houding achteraf aan te leren.