

Yogales voor Senioren 1: Flexibiliteit in de schouders



Optie 1: Vingers in elkaar
Optie 2: Armen los omhoog uitstrekken
Optie 3: Andere zithouding, benen gekruisd naar voren



Optie 1: Armen licht naar achteren strekken
Optie 2: Armen recht omhoog strekken
Optie 3: Staand of in een andere zithouding



Optie: Voorhoofd op de grond



Liggend op de buik
Optie: Blok onder het voorhoofd



Begin met de heupen hoog, pas als de handen plat op de grond kunnen staan, de heupen laten zakken op de hielen



Optie 1: Houd de bovenste arm uitgestrekt naar voren
Optie 2: Verander van zithouding



Optie 1: Handen los
Optie 2: Riem tussen de handen

Maak de afstand tussen de schouders en voeten groter bij pijn in de rug of knieën



Optie 1: Eén of beide benen gestrekt
Optie 2: De benen op een andere manier gekruisd



Optie 1: Gebogen knieën bij last van de rug
Optie 2: Kindhouding

Yogales voor Senioren 2: Het trainen van de benen



Optie: Blokken onder de handen



Optie: Gebogen knieën



Oefenen om vanuit de hondhouding in de volgende houding te stappen. Zo niet, eerst knieën op de grond en dan één voet naar voren plaatsen.



Optie: Tenen omgekruld, knie van de grond getild



Optie 1: Blokken onder de handen
Optie 2: Uithangen naar voren, ellebogen vastpakken
Optie 3: Handen op de grond plaatsen en voorover buigen



Optie 1: Hand steunt op een blok
Optie 2: Bovenste arm uitgestrekt



Optie 1: Bovenste arm op de rug
Optie 2: Blok onder de hand
Optie 3: Elleboog op de knie laten rusten (hand gaat niet naar de grond)



Riem om de voet



Riem om de voet
Optie: Kussen bij de heup plaatsen, dit haalt druk van het binnenbeen



Optie 1: Gebogen knieën bij last van de rug
Optie 2: Kindhouding

Yogales voor Senioren 3: Gemengde les



Optie: Blokken onder de handen



Optie: Gebogen knieën



Optie: Handen steunen op de enkel of op blokken



Optie: Tenen omgekruld, knie van de grond getild



Optie 1: Hand steunt op een blok

Optie 2: Bovenste arm uitgestrekt



Optie 1: Bovenste arm op de rug

Optie 2: Blok onder de hand

Optie 3: Elleboog op de knie laten rusten (hand gaat niet naar de grond)



Optie 1: Blokken onder de handen

Optie 2: Uithangen naar voren, ellebogen vastpakken
Optie 3: Handen op de grond plaatsen en voorover buigen



Optie 1: Zitten met de rug tegen een muur
Optie 2: Voorover buigen



Optie 1: Zitten met de rug tegen een muur
Optie 2: Voorover buigen



Optie 1: Eén of beide benen gestrekt
Optie 2: De benen op een andere manier gekruisd



Optie 1: Deken onder de hak / tussen hak en knie leggen om druk van de enkles te halen.
Optie 2: Rechtop zitten
Optie 3: Voorover buigen



Optie: Benen op de grond laten



Optie: Knieën ver uit elkaar zodat het voorhoofd op de grond kan komen



Optie 1: Gebogen knieën bij last van de rug
Optie 2: Kindhouding