

### 23 Balans & Motoriek: TIPS VOOR EEN GEZONDE HOUDING MET IPAD / TABLET

Wat is een gezonde houding wanneer het gaat om het gebruik van een Ipad of tablet?

Zittend aan tafel: scherm schuin achterover hellend. Op deze manier kan je de nek/het hoofd in middenstand houden, kan de schouder laag blijven met de elleboog in de zij en de pols in middenstand.

Zittend op de bank: Billen achterop de zitting, een torentje van kussens op je schoot leggen en daar het scherm schuin achterover hellend op leggen. Niet te dicht bij je gezicht.

Liggend op de buik 1: steunend met de ellebogen op de grond. Dit is direct een spierversterkende oefening voor de bovenrug en bevordert daarmee een actieve (zit)houding.

Liggend op de buik 2: op een hocker, uitsteken met de borst, scherm op de grond. Dit is wel pittig, vooral wanneer je niet steunt! Houden de kids het ook minder lang vol en kunnen ze sneller naar buiten 😊

Voor alle kinderen die een steuntje in de rug nodig hebben om beter te bewegen, in **balans** te komen, of meer te durven, ben ik er om te helpen en zo de **motoriek** te verbeteren. ***Kinderoefentherapie wordt 18 keer per jaar vergoed uit de basisverzekering.***



**Balans & Motoriek**  
**kinderoefentherapie:**  
wekelijks op een vast  
moment aanwezig op school  
[www.balansenmotoriek.nl](http://www.balansenmotoriek.nl)