

Gezondheidscentrum
Hleerde



**HOUD AFSTAND,
BLIJF GEZOND
EN BLIJF IN BEWEGING!**

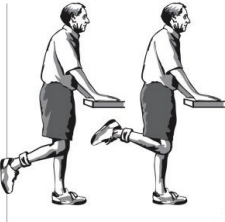
DE OEFENINGEN



OEFENING 1

Knie strekken

10 herhalingen per been



OEFENING 2

Knie buigen

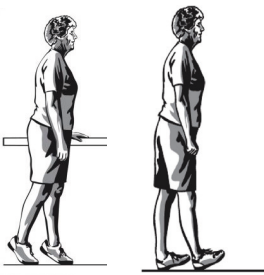
10 herhalingen per been



OEFENING 3

Been zijwaarts

10 herhalingen per been



OEFENING 4 & 5

Op hakken/tenen staan

10 herhalingen met of
zonder vasthouden

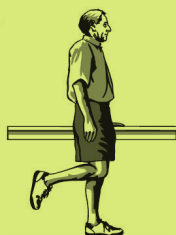
DE OEFENINGEN



OEFENING 6

Knie buigen

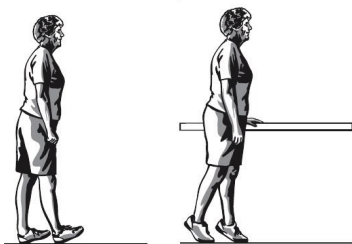
10 herhalingen per been,
met of zonder vasthouden



OEFENING 7

Op 1 been staan

10 seconden met of
zonder vasthouden



OEFENING 8 & 9

Op hakken/tenen lopen

10 stappen, 4 herhalingen
met of zonder vasthouden



OEFENING 10

Opstaan uit stoel

- 5 herhalingen met 1 of 2
handen steun
- 10 herhalingen met of
zonder steun



Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

SPECIALISTEN IN BEWEGEN

Tel: 0578 - 696363 | info@fysioheerde.nl

KIJK VOOR MEER
THUISOEFENINGEN
OOK OP DE WEBSITE

WWW.FYSIOHEERDE.NL
/BEWEEGGROEPEN



GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE

VAN DER MOST