

Gezondheidscentrum  
Hleerde

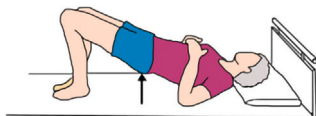


**HOUD AFSTAND,  
BLIJF GEZOND  
EN BLIJF IN BEWEGING!**

# DE OEFENINGEN

## Oefening 1

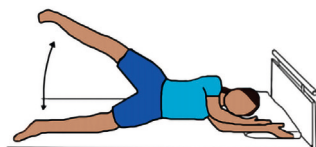
U ligt op uw rug. Span uw buikspieren aan. Til uw billen zo hoog mogelijk op en houdt dit 5 tellen vast. Herhaal 10x.



*Let op: probeer door te ademen tijdens het oefenen (bijvoorbeeld door hardop tot 5 te tellen).*

## Oefening 2

U ligt op uw zij. Til uw bovenste been op. Herhaal 10x. 1 minuut rusten en nog een serie van 10 herhalingen. Wissel dan van ligkant en herhaal de oefening.



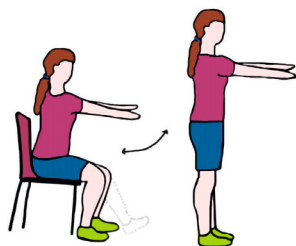
## Oefening 3

U zit op een stoel, rug goed gestrekt. Strek uw rechterbeen 10x. Strek dan uw linkerbeen 10x. Beide benen 2 series oefenen.

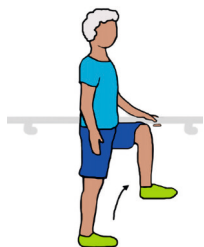


## Oefening 4

U zit op een stoel, uw rug is los van de zitting. Sta 10x op zonder steun van uw handen. Na een minuut rust, nog 10 herhalingen. Is dit te moeilijk? Gebruik dan een steuntje van 1 of 2 handen.



# DE OEFENINGEN



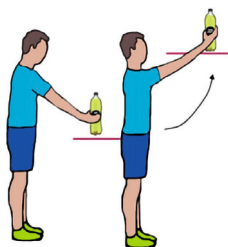
## Oefening 5

U staat goed rechtop, met 1 hand steun. Bijvoorbeeld aan het aanrecht of achter een stoel. Hef uw knie omhoog, 10 herhalingen. Wissel dan van been en herhaal nog 10x. Probeer 2 of 3 series van 10 herhalingen uit te voeren.



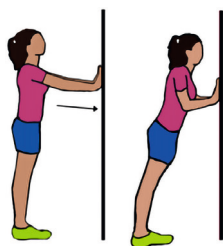
## Oefening 6

U staat rechtop, beide handen gesteund aan stoel of aanrecht. Kom op 1 been staan en probeer nu 10x op uw tenen te gaan staan. Wissel daarna van been. Probeer 2 series van elk been te herhalen. Als dit te moeilijk is, oefen dan 2 benen tegelijk ipv 1.



## Oefening 7

U staat rechtop, tussen uw handen een fles (van 0,5, 1 of 1,5 liter met water of frisdrank gevuld). Hef uw armen omhoog. Herhaal 10x. Na 1 minuut nog een serie van 10 herhalingen.



## Oefening 8

U staat rechtop, iets van een muur of dichte deur af. Plaats uw handen net iets onder schouderhoogte tegen de muur. Leun iets naar voren. Trek de schouderbladen naar elkaar toe. Zak door uw armen tot net iets voor de muur. Duw daarna uzelf weer terug. Herhaal dit 10x en doe dit 2 of 3 series.



# Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

SPECIALISTEN IN BEWEGEN

Tel: 0578 - 696363 | [info@fysioheerde.nl](mailto:info@fysioheerde.nl)



@fysioheerde



@fysio.heerde

KIJK VOOR MEER  
THUISOEFENINGEN  
OOK OP DE WEBSITE

[WWW.FYSIOHEERDE.NL](http://WWW.FYSIOHEERDE.NL)  
/BEWEEGGROEPEN



GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE

**VAN DER MOST**