

Gezondheidscentrum
Hleerde



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

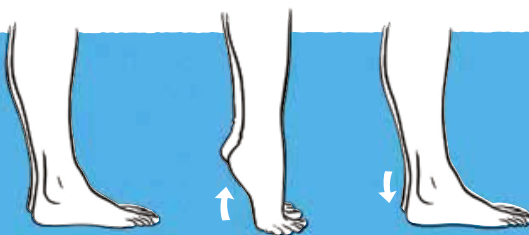
7 DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS

Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**



VOETSIE

Tijdens aankleden.



Op uw tenen staan. 5 keer.

Wastafel beetpakken.
Voeten bij elkaar.



Wastafel loslaten.
10 sec. poetsen.



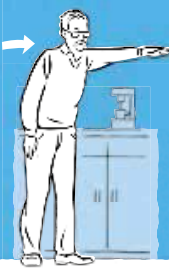
POETS-TOETS

Tijdens tandenpoetsen.

Arm strekken en
naar voren reiken.

5 keer met links.
5 keer met rechts.

Dan koffie.



KOFFIEPAKKEN

Tijdens koffietijd.

DE DAGELIJKSE DINGEN THUIS; NÉT EVEN ANDERS



BELSPER

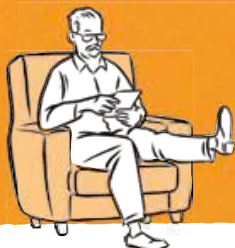
Tijdens bellen.



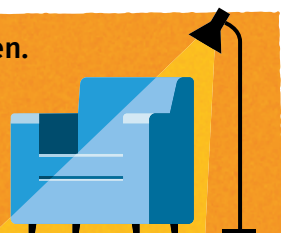
Tip: kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

Tenen krachtig buigen. En ontspannen. 5 keer.

Linkerbeen strekken.
10 keer 10 sec.



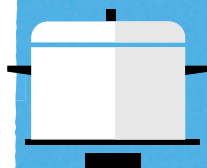
Rechterbeen strekken.
10 keer 10 sec.



THUISSPORTER

Tijdens zitten.

Aanrecht vasthouden.
Lopen als een
koorddanser.



3 keer heen en weer.



GAANRECHT

Tijdens koken.

Opstaan zonder handen.
5 keer achterelkaar, 3 keer per dag.



PLAATSMAKER

Tijdens opstaan.



Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

SPECIALISTEN IN BEWEGEN

Tel: 0578 - 696363 | info@fysioheerde.nl



@fysioheerde



@fysio.heerde

KIJK VOOR MEER
THUISOEFENINGEN
OOK OP DE WEBSITE

WWW.FYSIOHEERDE.NL
/BEWEEGGROEPEN



GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE

VAN DER MOST