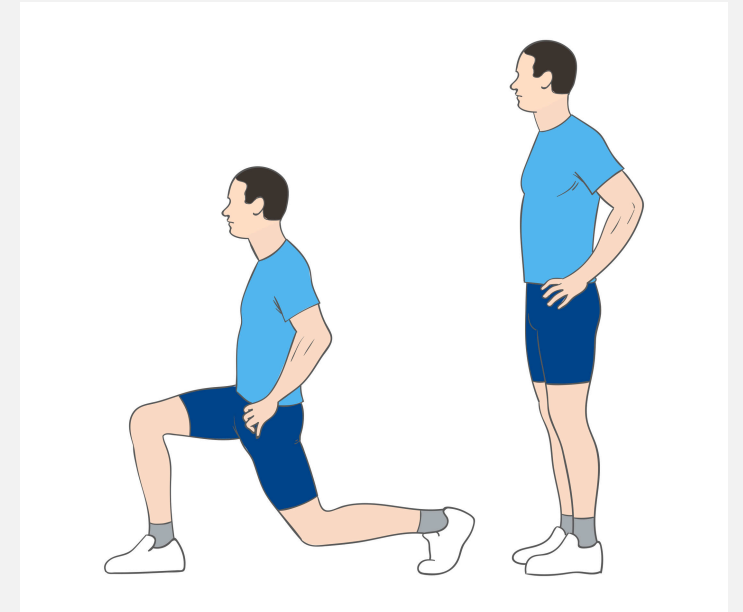


OEFENINGEN (BENEN)

1. Squat (opstaan uit een stoel en weer gaan zitten)
2. Zijwaardse lunge (zijwaards uitstappen)
3. Lunges (grote voorwaardse pas)
4. Door knie buigen op één been (met vasthouden)
5. Calfraises (op de tenen gaan staan en weer zakken)

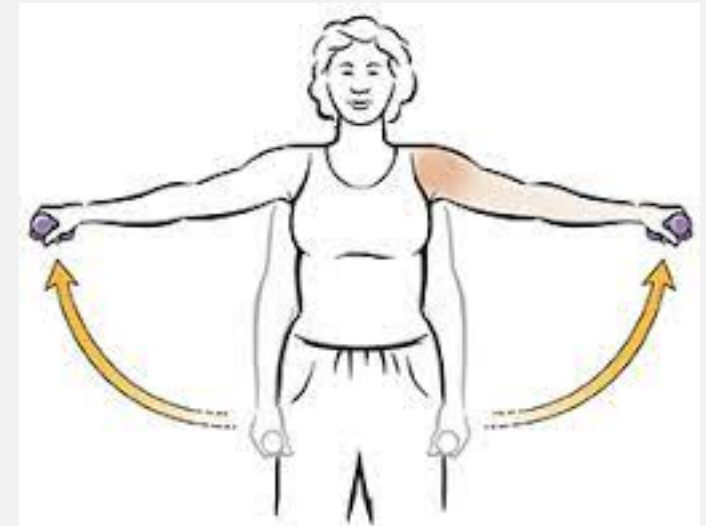
Maar ook thuis:

- Traplopen
- Opstaan uit de stoel zonder handen (herhalen)



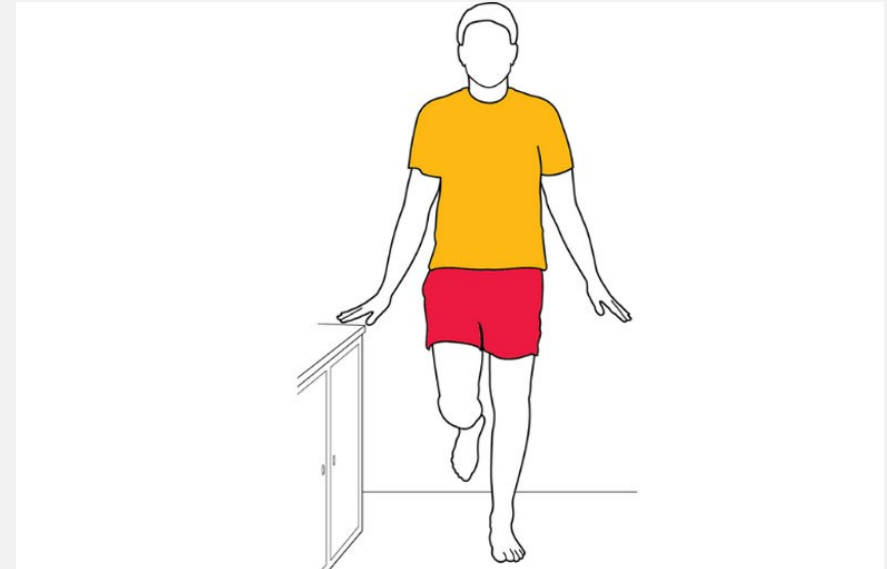
OEFENINGEN (ARMEN)

6. Biceps (arm buigen met een gewicht)
7. Abductie (Armen zijwaarts heffen met gewicht)
8. Anteflexie (armen voorwaarts heffen met gewicht)



OEFENINGEN (BALANS)

1. Op een been staan (zorg dat je jezelf kan ondersteunen/opvangen!)
2. Armen gestrekt, bal in handen, draaien van links naar rechts
3. Voorwaarts marcheren (eventueel handen tikken binnenkant knie)
4. Zijwaarts lopen
5. Op de tenen lopen
6. Schaatspassen



TIPS

- Omkijken fietsen (stop, stap van je fiets en kijk vervolgens om)
- Plan een aantal momenten van de week in, waarop U oefeningen uit gaat voeren. Zo creëert u structuur en worden de oefeningen eigenlijk vanzelfsprekend!
- Gebruik uw dagelijkse activiteiten als beweging (traplopen, opstaan uit een stoel, boodschappen)!
- Sporten in een groepje. Het is gezellig en motiveert je om te gaan sporten!
- Houd rekening met uw persoonlijke grenzen; voorkom blessures en bouw geleidelijk op!