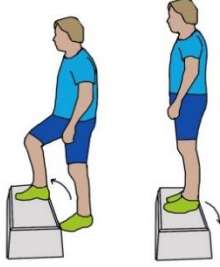
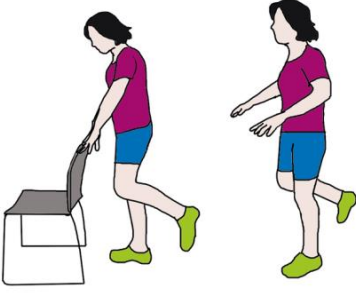

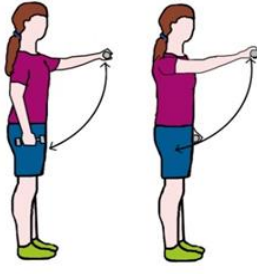
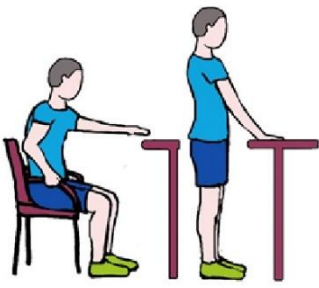
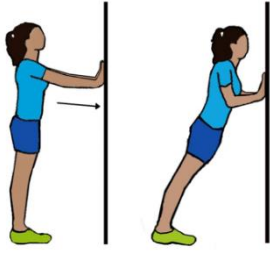
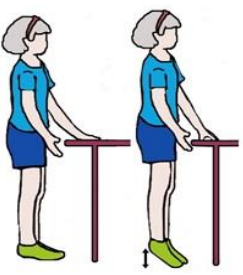
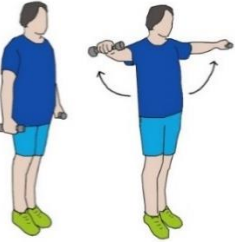


Oefening		Uitvoering en aandachtspunten	Zwaarte
<p>□ 1</p> <p>Bovenbenen en kuiten.</p>		<p>Zet uw rechervoet op een step of traprede, zet daarna uw linkervoet ernaast. Stap rustig terug en begin daarbij met uw linkerbeen.</p> <p>Omdat u 3 series uitvoert per been, maakt u in totaal 6 series.</p> <p>Elke beweging bestaat uit 4 rustige tellen (2 seconden op en 2 seconden af).</p>	<p>a. Voer de oefening uit zoals hiernaast beschreven.</p> <p>b. Voer de oefening langzamer uit</p> <p>c. Gebruik de tweede traprede of een hoger opstapje.</p> <p>d. Tik in plaats van terug te stappen alleen achter u de grond aan. Uw gewicht houdt u boven het been dat op de verhoging staat.</p>
<p>□ 2</p> <p>Balans</p>		<p>Neem zo nodig een steun aan een stoel of muur.</p> <p>Maak uzelf goed lang.</p> <p>Til rustig een been op en blijf staan op uw andere been.</p> <p>U wisselt links en rechts af.</p> <p>Controleer hoeveel steun u nodig heeft; laat uw steun niet te snel los, maar neem ook niet meer steun dan nodig.</p>	<p>a. U neemt steun aan de stoel. Balanceer telkens 10 sec. per been.</p> <p>b. Neem minder steun, door slechts twee vingers te gebruiken. Balanceer telkens 10 sec. per been.</p> <p>c. U balanceert zonder steun, elk been 10 sec.</p> <p>d. Zonder steun 10 sec balanceren; beweeg beide armen een aantal keer op en neer.</p> <p>e. Tijdens het 10 sec lang balanceren zakt u tien maal iets door uw knie, en weer terug.</p> <p>f. Zoek een minder stabiele ondergrond en bouw weer op.</p>
<p>□ 3</p> <p>Lage rug, bekken en heupen.</p>		<p>Neem zo nodig een steun aan een stoel of muur. Beweeg uw been opzij. Doe dit zo hoog mogelijk.</p> <p>Maak eerst een serie met uw ene been, wissel daarna af met een serie met uw andere been</p> <p>Elke beweging bestaat uit 4 rustige tellen (2 seconden op en 2 seconden neer).</p>	<p>a. Doe de oefening zoals hiernaast beschreven</p> <p>b. Leg uw been niet meer neer tussendoor, maar beweeg uw been op het laatste moment weer omhoog.</p> <p>c. Voer de oefening nog langzamer uit</p> <p>d. Doe een theraband om uw been of een zandzakje rond uw enkel.</p>
<p>□ 4</p> <p>Schouders en armen.</p>		<p>Neem gewichtjes of waterflesjes in uw beide handen.</p> <p>Beweeg uw ene arm rustig omhoog. Op het moment dat u uw arm langzaam naar beneden beweegt, beweegt u uw andere arm omhoog.</p> <p>Beweeg niet hoger dan schouderhoogte. Let op dat u uw schouders laag houdt.</p> <p>Elke beweging bestaat uit 4 rustige tellen (2 seconden op en 2 seconden neer).</p>	<p>a. Gebruik een gewicht van 1 kg.</p> <p>b. Gebruik een gewicht van 2 kg.</p> <p>c. Gebruik een gewicht van 3 kg.</p>
<p>□ 5</p> <p>Bovenbenen en billen; sta-op oefening.</p>		<p>Sta op vanuit een stoel. Voor uw balans steunt u aan een tafel voor u.</p> <p>Ga weer rustig zitten zonder neer te ploffen. Sta direct weer op.</p> <p>Is de oefening te zwaar? Neem dan een hogere stoel of leg een kussen in de stoel.</p> <p>Elke beweging bestaat uit 4 rustige tellen (2 seconden opstaan, 2 seconden zitten gaan).</p>	<p>a. Sta langzaam op met vasthouden van de armleuning.</p> <p>b. Sta op zonder vasthouden.</p> <p>c. Sta op in langzamer tempo.</p> <p>d. Sta op zonder te gaan zitten.</p>
<p>□ 6</p> <p>Bovenarmen, bovenrug en borst.</p>		<p>Zet uw handen tegen een muur en maak een stap naar achteren. Buig vervolgens uw armen en leun tegen de muur.</p> <p>Houd uw lichaam recht als een plank, dus buig niet in uw heupen.</p> <p>Houd de ellebogen naar binnen tijdens het bewegen.</p> <p>Elke beweging bestaat uit 4 rustige tellen (2 seconden heen en 2 seconden terug).</p>	<p>a. U staat rechtop met gestrekte armen tegen de muur. Voer de oefening uit zoals op het plaatje.</p> <p>b. Stap 10cm verder naar achteren.</p> <p>c. Stap nog wat verder van de muur af.</p>
<p>□ 7</p> <p>Kuiten.</p>		<p>Ga staan en zorg dat u steun heeft. Ga op uw tenen staan. Laat uw hakken rustig zakken.</p> <p>Houd hierbij uw knieën gestrekt.</p> <p>Elke beweging bestaat uit 4 rustige tellen (2 seconden omhoog en 2 seconden omlaag).</p>	<p>a. Voer de oefening uit zoals op het plaatje.</p> <p>b. Hetzelfde maar met minder steun.</p> <p>c. Met weinig steun en langzamer.</p>
<p>□ 8</p> <p>Armen en schouders.</p>		<p>Neem twee gewichtjes of waterflesjes in uw handen. Beweeg uw armen rustig zijwaarts omhoog. Beweeg niet hoger dan schouderhoogte. Blijf goed rechtop staan. Let op dat u uw schouders laag houdt.</p> <p>Elke beweging bestaat uit 4 rustige tellen (2 seconden omhoog en 2 seconden omlaag).</p>	<p>a. Gebruik een gewicht van 1 kg.</p> <p>b. Gebruik een gewicht van 2 kg.</p> <p>c. Gebruik een gewicht van 3 kg.</p>