

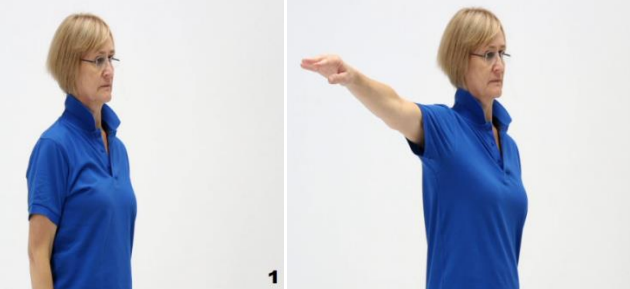


Oefening	Plaatje	Aantal keer	Makkelijker/ moeilijker
Knie heffen		<p>U voert de oefeningen 8 keer per been uit.</p> <p>Nu houdt u 8 seconde rust</p> <p>Voer de oefening nog een keer uit 8 keer per been uit</p> <p>Week 1: 1 keer herhalen Week 2: 2 keer herhalen Week 3: 3 keer herhalen</p>	<p>Makkelijker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pak de leuning vast - til de knieën minder ver omhoog <p>Moeilijker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - til de knieën hoog op - ga achter de stoel staan in plaats van zitten
Benen strekken		<p>U voert de oefeningen 8 keer per been uit.</p> <p>Nu houdt u 8 seconde rust</p> <p>Voer de oefening nog een keer uit 8 keer per been uit</p> <p>Week 1: 1 keer herhalen Week 2: 2 keer herhalen Week 3: 3 keer herhalen</p>	<p>Makkelijker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pak de leuning vast - til de benen minder ver omhoog <p>Moeilijker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - houd uw been langer omhoog - til uw benen langzamer omhoog
Buikspieroefeningen		<p>U voert de oefeningen 4 keer per been uit</p> <p>Houdt 8 seconde tust</p> <p>Voer de oefening nogmaals uit</p>	<p>Makkelijker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - houd de leuning vast <p>Moeilijker:</p> <ul style="list-style-type: none"> - doe het liggend op bed

Probeer voor uzelf zoveel mogelijk thuis te bewegen. Denk hierbij aan wandelen, boodschappen doen en klusjes in huis. Dit zorgt ervoor dat uw conditie minder snel achteruit gaat. Heeft u behoefte aan een praatje of huisbezoek in deze dagen? U kunt altijd bellen naar 0683131256

<p>Appels plukken</p>		<p>U voert de oefeningen 8 keer per been uit.</p> <p>Nu houdt u 8 seconde rust</p> <p>Voer de oefening nog een keer uit 8 keer per been uit</p> <p>Week 1: 1 keer herhalen Week 2: 2 keer herhalen Week 3: 3 keer herhalen</p>	<p>Variatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pluk de appels voor uw neus - pluk de appels naast u
<p>Draaien van de rug</p>		<p>Draai rustig met uw gehele bovenlichaam van links naar rechts. kijk over uw schouder heen.</p> <p>Herhaal dit aan beide kanten 5 keer</p> <p>Week 1: 1 keer herhalen Week 2: 2 keer herhalen Week 3: 3 keer herhalen</p>	<p>Variatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - breng uw linker elleboog naar uw rechter knie en visa versa - til uw handen op als u van links naar rechts draait - wiebel met uw billen van links naar rechts toe
<p>Armen heffen</p>		<p>Hef om en om uw armen omhoog. Doe dit met beide armen 5 keer</p> <p>Week 1: 1 keer herhalen Week 2: 2 keer herhalen Week 3: 3 keer herhalen</p>	<p>Variatie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hef uw armen zo langzaam mogelijk omhoog - houdt uw armen even stil als ze in de lucht zijn - hef uw armen tot boven uw hoofd

Probeer voor uzelf zoveel mogelijk thuis te bewegen. Denk hierbij aan wandelen, boodschappen doen en klusjes in huis. Dit zorgt ervoor dat uw conditie minder snel achteruit gaat. Heeft u behoefte aan een praatje of huisbezoek in deze dagen? U kunt altijd bellen naar 0683131256