

Gezondheidscentrum
Hleerde



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

BALANS OEFENINGEN PHYSITRACK



Los staan zonder steun

Voeten op heupbreedte, blijf zonder steun 1 minuut staan, zorg voor steun in uw buurt.



Staan met smal steunvlak

Zet de voeten zo dicht mogelijk naast elkaar. Probeer dit zo lang mogelijk (max 1 min) vol te houden.



Reiken vanuit stand

Sta rechtop en uw armen gestrekt voor u uit. Leun zo ver mogelijk naar voren. Maar blijf op dezelfde plek staan. 10 x herhalen.



Staan met de voeten voor elkaar (tandemstand)

Start in een staande positie met uw linker been voor uw rechter been. Probeer 10 seconden te blijven staan zonder vast te houden. Wissel hierna met uw voeten en herhaal.

BALANS OEFENINGEN PHYSITRACK



Balans stappen vooruit

Start in een staande positie. Sta op uw linker been en maak nu een pas voorwaarts met uw rechter been, waarbij uw linkervoet op de grond blijft staan. Beweeg terug naar de beginpositie en wissel. Oefen in totaal 10 stappen.



Balans stappen zijwaarts

Start in een staande positie. Sta op uw linker been en maak nu een pas zijwaarts met uw rechter been, waarbij uw linkervoet op de grond blijft staan. Beweeg terug naar de beginpositie en wissel. Oefen in totaal 10 stappen.



Knie heffen in zit

Zit goed rechtop. Beweeg uw linkerknie richting uw borst, eventueel de beweging ondersteunen met uw handen. Wissel daarna van been. Herhaal de oefening 10x.



Balans met uitdaging!

Start in een staande positie en zet uw voeten zo dicht als mogelijk tegen elkaar en uw armen zijwaarts geheven. Draai nu uw hoofd naar één kant en daarna naar de andere, probeer zo lang mogelijk stabiel te blijven staan. 5x herhalen.



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