

Gezondheidscentrum  
Hleerde



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

# BASIS THUISOEFENINGEN



## Oefening 1

Beweeg uw arm over uw borst. Plaats uw andere arm over deze arm, en oefen voorzichtig druk uit, trek uw arm richting je borst. Voel de arm die over uw borst ligt rekken in uw schouder. Herhaal dit met de andere arm.



## Oefening 2

Zit of sta rechtop en zet uw handpalmen en vingers tegen elkaar. Draai uw handen zo, dat uw vingers naar beneden en van u af wijzen. Houd uw vingertoppen bij elkaar en beweeg uw handpalmen uit elkaar en spreid uw vingers. Houd uw handpalmen uit elkaar en uw vingers gespreid en duw uw knokkels nu tegen elkaar. Houd kort vast, beweeg uw handen weer uit elkaar en herhaal de beweging.



## Oefening 3

Start in een zittende positie met een stok tussen uw benen. Zet uw handen bovenop de stok. Strek uw armen recht naar voren, zo ver als u kunt, waarbij uw hoofd tussen uw schouders zakt. Uw armen houdt u slap en ontspannen tijdens de oefening en let op dat u uw schouders niet optrekt. Houd deze positie kort vast en beweeg terug naar de beginpositie.



## Oefening 4

Pak een stok, een PVC-pijp of een bezemsteel. Begin met de stok voor u terwijl u beide uiteinden vasthoudt. Til uw armen op, zo hoog als u kunt en breng ze terug naar beneden. U moet een beetje rek in uw schouders voelen. Het moet goed en niet ongemakkelijk voelen als u de beweging maakt.

# BASIS THUISOEFENINGEN

## Oefening 5



Ga rechtop zitten op een stoel en hef uw armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte. Laat uw duimen omhoog wijzen. Draai uw hoofd om naar een hand te kijken en draai tegelijkertijd de duim van deze hand omhoog en de duim van de andere hand omlaag. Draai uw hoofd nu de andere kant op om naar uw andere hand te kijken, waarbij de duim van deze hand nu omhoog wijst en de andere duim naar beneden draait. Herhaal deze beweging in een rustig tempo 10x.



## Oefening 6

Sta rechtop met uw armen losjes langs uw lichaam. Zet uw voeten op heupbreedte uit elkaar en houd uw knieën licht gebogen. Draai van de ene kant naar de andere en houd uw voeten op de grond.



## Oefening 7

Ga rechtop zitten met uw voeten plat op de grond. Strek een been zo ver mogelijk naar voren. Teken cirkels met het gestrekte been. Herhaal dit 5 keer. U kunt deze oefening variëren door de nummers 1-10 "te schrijven". Stop met oefenen als u pijn voelt.



## Oefening 8

Maak een grote stap opzij en houd beide voeten plat op de grond met uw tenen licht naar buiten gedraaid. Verplaats uw gewicht opzij, waarbij uw knie buigt. U zult hierbij een rek voelen aan de binnenkant van het bovenbeen van uw gestrekte been. Houd deze positie vast.



# Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

SPECIALISTEN IN BEWEGEN

Tel: 0578 - 696363 | [info@fysioheerde.nl](mailto:info@fysioheerde.nl)



@fysioheerde



@fysio.heerde

KIJK VOOR MEER  
THUISOEFENINGEN  
OOK OP DE WEBSITE

[WWW.FYSIOHEERDE.NL](http://WWW.FYSIOHEERDE.NL)  
/BEWEEGGROEPEN



GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE

**VAN DER MOST**