

DE BEWEEGPOSTER



Fit op de stoel

Been in beweging

U zit op de stoel, rug tegen de leuning. Been voorwaarts strekken en weer buigen. (Zet uw voet niet op de grond).



Hoe vaak?

Herhaal dit 10 keer.

Ellebogen tegen de rugleuning



Duw de ellebogen tegen de rugleuning en voel de rug-spiers aanspannen. De nek wordt recht en de buikspieren trekken ook aan.

Let op: Borst vooruitsteken en blijf door ademen!

Hoe vaak?

20 sec. vasthouden en dan 3 ademhalingen ontspannen. Herhaal dit 10 keer.

Hakken / tenen

Zit recht op, armen op de leuning en voeten plat op de grond. Til uw tenen omhoog, hierdoor blijven uw hakken op de grond. Til de hakken van de grond en duw de tenen in de grond. Wissel dit af.

Hoe vaak?

15 keer. Even uit rusten en herhaal 2 keer.



Sterke benen

Knie heffen links en rechts

Sta naast de rugleuning van een stoel. Zet uw voeten iets uit elkaar. Hef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts. Het voelt als stappen op de plaats.



Of u zit op een stoel, uw handen rusten op de bovenbenen. U heft dan de knieën om en omhoog.

Hoe vaak?

20 keer. Rust even uit en herhaal 2 keer.

De bijna-zit en weer gaan staan

Sta voor de stoel met de achterkant van de benen tegen de zitting. Kijk recht vooruit en focus op een punt.

Doe alsof u gaat zitten, als u bijna zit gaat u weer staan.

Houd uw armen zijwaarts om balans te houden.

Om u veiliger te voelen, zet een stoel dichtbij. U kunt deze altijd even vasthouden. Ga na de laatste keer rustig zitten.



Hoe vaak?

Herhaal dit 5x en rust daarna even uit. Herhaal dit 2x.

Trap op en weer af

Sta voor de trap, hand op de trapleuning. Plaats rechter-voet op de eerste traprede en zet linker-voet erbij. Stap dan met de rechervoet terug op de grond en zet uw linker-voet er naast. Herhaal dit 5 keer en begin steeds met de rechervoet. Doe deze oefening ook 5 keer met links. Daarna even rust.



Hoe vaak?

5 keer en wissel van been. Herhaal deze serie 2 keer.