BLOK 2 • MOBILITEIT

1

ZITTEND SCHOUDERCIRKELS MAKEN

Verbeter de beweeglijkheid van de schouders en verminder stijfheid met rustige bewegingen.

Verbetert de mobiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt gewrichtsstijfheid te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Zit met een rechte rug en ontspannen armen.
2. Beweeg de schouders naar voren en vervolgens omhoog.
3. Maak de cirkel af door de schouders naar achteren en omlaag te bewegen.
4. Herhaal langzaam en blijf rustig ademen.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.

Maak 8-12 cirkels.

✓ UITVOERING

- Zit op een stevige stoel.
- Houd de voeten op de grond.
- Maak comfortabele cirkels, zonder te forceren.
- Vermijd spanning in de nek.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de schoudermobiliteit.
- Ondersteunt een goede houding.
- Vermindert het gevoel van stijfheid.
- Maakt aankleden en reiken gemakkelijker.
- Zorgt voor meer comfort bij het bewegen.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 2 • MOBILITEIT

2

ZITTEND AFWISSELEND MARCHEREN

Verbeter de beweeglijkheid van heupen en knieën door de benen afwisselend te heffen.

Verbetert de mobiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt gewrichtsstijfheid te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Zit met een rechte rug en de voeten op de grond.
2. Hef één knie tot een comfortabele hoogte.
3. Zet de voet op de grond en hef de andere knie.
4. Blijf de benen gecontroleerd afwisselen.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.

Hef de benen in totaal 10-16 keer.

✓ UITVOERING

- Gebruik een stevige, stabiele stoel.
- Span de buik licht aan.
- Leun niet achterover met de romp.
- Hef de benen slechts zover als comfortabel is.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de heupmobiliteit.
- Ondersteunt de coördinatie van de benen.
- Maakt zitten, opstaan en lopen gemakkelijker.
- Vermindert stijfheid in de benen.
- Ondersteunt de dagelijkse zelfstandigheid.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 2 • MOBILITEIT

3

ZITTEND DE ROMP DRAAIEN

Verbeter de beweeglijkheid van de wervelkolom en maak het draaien van het lichaam gemakkelijker.

Verbetert de mobiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt gewrichtsstijfheid te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Zit met een rechte rug en kijk vooruit.
2. Draai de romp rustig naar één kant.
3. Keer terug naar het midden en draai naar de andere kant.
4. Wissel de kanten rustig af.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Draai 6-10 keer naar elke kant.

✓ UITVOERING

- Houd de voeten stevig op de grond.
- Draai slechts zover als comfortabel is.
- Vermijd plotselinge bewegingen.
- Houd de schouders ontspannen.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de mobiliteit van de wervelkolom.
- Maakt het draaien van het lichaam gemakkelijker.
- Vermindert stijfheid in de romp.
- Ondersteunt een goede houding.
- Maakt dagelijkse activiteiten gemakkelijker.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 2 • MOBILITEIT

4

DE ENKELS BUIGEN EN STREKKEN

Verbeter de beweeglijkheid van de enkels met eenvoudige voetbewegingen.

Verbetert de mobiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt gewrichtsstijfheid te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Zit met de voeten op de grond.
2. Hef de voorvoeten en houd de hielen op de grond.
3. Hef daarna de hielen en houd de voorvoeten op de grond.
4. Blijf de bewegingen gecontroleerd afwisselen.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Maak 10-16 bewegingen.

✓ UITVOERING

- Gebruik een stevige stoel.
- Houd de knieën in lijn.
- Beweeg beide voeten tegelijk.
- Beweeg binnen een comfortabel bereik.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de enkelmobiliteit.
- Ondersteunt de bloedsomloop in de benen.
- Maakt lopen en van houding veranderen gemakkelijker.
- Vermindert het gevoel van stijfheid.
- Zorgt voor meer comfort bij het bewegen.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 2 • MOBILITEIT

5

ZITTEND DE HIEL VERSCHUIVEN

Verbeter de beweeglijkheid van knieën en heupen door de voet naar voren en naar achteren te schuiven.

Verbetert de mobiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt gewrichtsstijfheid te verminderen.



Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.

1. Zit met een rechte rug en de voeten op de grond.
2. Schuif één hiel naar voren en strek het been.
3. Breng de voet terug en herhaal met het andere been.
4. Wissel de kanten rustig af.

Beweeg langzaam en gecontroleerd.

Herhaal 8-12 keer per been.

✓ UITVOERING

- Schuif de voet zonder hard over de grond te slepen.
- Houd de romp stabiel.
- Beweeg binnen een comfortabel bereik.
- Zet de knie niet op slot.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de mobiliteit van knieën en heupen.
- Ondersteunt de flexibiliteit van de benen.
- Maakt zitten en opstaan gemakkelijker.
- Vermindert gewrichtsstijfheid.
- Zorgt voor meer bewegingsvrijheid.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 2 • MOBILITEIT

6

DE ARMEN BOVEN HET HOOFD HEFFEN

Verbeter de beweeglijkheid van de schouders door de armen rustig te heffen.

Verbetert de mobiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt gewrichtsstijfheid te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Sta rechtop met de armen langs het lichaam.
2. Hef de armen tot schouderhoogte.
3. Hef de armen verder, zover als comfortabel is.
4. Laat ze langzaam zakken en herhaal de beweging.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Herhaal 6-10 keer.

✓ UITVOERING

- Hef de armen slechts zover als comfortabel is.
- Houd de schouders ontspannen.
- Leun niet achterover met de romp.
- Gebruik weinig of geen gewicht.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de schoudermobiliteit.
- Maakt reiken naar hoge voorwerpen gemakkelijker.
- Helpt bij aankleden en haren kammen.
- Vermindert stijfheid in de armen.
- Ondersteunt de dagelijkse zelfstandigheid.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 2 • MOBILITEIT

7

DE ROMP ZIJWAARTS BUIGEN

Verbeter de zijwaartse beweeglijkheid van de romp met rustige buigingen.

Verbetert de mobiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt gewrichtsstijfheid te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Zit met een rechte rug en de voeten op de grond.
2. Buig de romp naar één kant zonder het lichaam te draaien.
3. Keer terug naar het midden en buig naar de andere kant.
4. Wissel de kanten rustig af.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Herhaal 6-10 keer per kant.

✓ UITVOERING

- Houd de schouders ontspannen.
- Forceer de zijwaartse buiging niet.
- Buig de wervelkolom niet te ver.
- Blijf rustig ademen.
- Stop als u ongemak voelt.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de zijwaartse rompmobiliteit.
- Rekt de taille op een rustige manier.
- Maakt voorwerpen naast u pakken gemakkelijker.
- Vermindert stijfheid in het lichaam.
- Zorgt voor een comfortabelere houding.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 2 • MOBILITEIT

8

HET HOOFD RUSTIG DRAAIEN

Verbeter de beweeglijkheid van de nek met lichte, gecontroleerde bewegingen.

Verbetert de mobiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt gewrichtsstijfheid te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Sta of zit rechtop.
2. Draai het hoofd rustig naar één kant.
3. Keer terug naar het midden en draai naar de andere kant.
4. Herhaal de beweging zonder haast.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.

Herhaal 5-8 keer per kant.

✓ UITVOERING

- Maak alleen lichte draaibewegingen.
- Kantel het hoofd niet naar achteren.
- Houd de schouders ontspannen.
- Stop bij duizeligheid of pijn.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de nekmobiliteit.
- Maakt opzij kijken comfortabeler.
- Vermindert stijfheid in de nek.
- Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.
- Draagt bij aan meer welzijn.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 2 • MOBILITEIT

9

DE ARMEN OPENEN EN SLUITEN

Verbeter de beweeglijkheid van schouders en borst door de armen rustig te openen.

Verbetert de mobiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt gewrichtsstijfheid te verminderen.

Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.



1. Sta rechtop met ontspannen armen.
2. Hef de armen tot schouderhoogte.
3. Open de armen rustig naar de zijkanten.
4. Breng de armen weer samen en keer terug naar de beginhouding.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Herhaal 6-10 keer.

✓ UITVOERING

- Houd de schouders laag en ontspannen.
- Hef de armen niet hoger dan comfortabel is.
- Forceer het openen van de armen niet.
- Houd de romp stabiel.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de schoudermobiliteit.
- Helpt de borst te openen.
- Maakt reiken en voorwerpen omvatten gemakkelijker.
- Vermindert stijfheid in de armen.
- Zorgt voor meer bewegingsvrijheid.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 2 • MOBILITEIT

10

ZITTEND ENKELCIRKELS MAKEN

Verbeter de beweeglijkheid van de enkels met rustige cirkelbewegingen.

Verbetert de mobiliteit en het bewegingsbereik.

Helpt gewrichtsstijfheid te verminderen.



Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker.

1. Zit met een rechte rug en hef één voet iets op.
2. Maak cirkels met de enkel in één richting.
3. Wissel na enkele herhalingen van richting of van been.
4. Blijf rustig en gecontroleerd bewegen.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Maak 8-10 cirkels per voet.

✓ UITVOERING

- Houd het been ontspannen.
- Begin met kleine cirkels.
- Vermijd plotselinge bewegingen.
- Zit stevig ondersteund op de stoel.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Verbetert de enkelmobiliteit.
- Ondersteunt de plaatselijke bloedsomloop.
- Maakt lopen en het verplaatsen van uw gewicht gemakkelijker.
- Vermindert stijfheid in de voeten.
- Zorgt voor meer comfort bij het lopen.

NIVEAU: BEGINNER