01 ZITTEND ROEIEN MET EEN WEERSTANDSBAND

Sterkere rugspieren en een betere houding.

Deze oefening versterkt de rugspieren, verbetert de houding en draagt bij aan stabielere bewegingen in het dagelijks leven.



VOORDELEN

- Versterkt rug en armen
- Verbetert de houding
- Helpt de schouders uit te lijnen
- Bevordert de stabiliteit van de romp
- Ondersteunt dagelijkse taken



BEGINHOUDING

Zit op een stoel met de voeten op de grond en de rug recht. Houd de band met beide handen vast en zet hem onder de voeten vast.

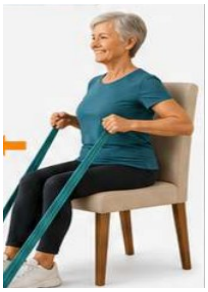
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
40-60 seconden of 10-15 herhalingen	**Gemiddeld**	**Rug, biceps en houding**

UITVOERING

1 Zit met een rechte rug en de voeten op de grond. Zet de band onder de voeten vast en houd de uiteinden vast met gestrekte armen.



2 Trek de band naar achteren. Buig de ellebogen en breng de handen dichter bij de romp. Open de borst zonder de schouders op te trekken.



3 Keer langzaam terug naar de beginhouding en herhaal de beweging gecontroleerd.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug recht
- Trek de schouders niet op
- Beweeg langzaam
- Blijf ademen tijdens de oefening

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik een lichtere band en maak een kleinere beweging.



MEER UITDAGING

Verhoog de spanning van de band en houd de trekpositie 2 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Brede rugspieren
- Ruitvormige spieren
- Biceps
- Achterste deltaspier

EXTRA TIP | Een sterke rug ondersteunt de houding, het evenwicht en de zelfstandigheid.

02 GAAN ZITTEN EN OPSTAAN UIT EEN STOEL

Sterkere benen en meer zelfstandigheid in het dagelijks leven.

Deze oefening versterkt benen en heupen, verbetert de mobiliteit en helpt bij taken zoals zitten, opstaan en veiliger lopen.



VOORDELEN

- Versterkt quadriceps en bilspieren
- Verbetert de functionele zelfstandigheid
- Ondersteunt het evenwicht
- Maakt zitten en opstaan gemakkelijker
- Ondersteunt het lopen



BEGINHOUDING

Zit vooraan op de stoel. Zet de voeten op heupbreedte, houd de knieën in lijn en strek de armen naar voren voor het evenwicht.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-12 herhalingen	**Beginner tot gemiddeld**	**Benen, bilspieren en evenwicht**

UITVOERING

1 Zit met een rechte rug en de voeten stevig op de grond.



2 Buig de romp licht naar voren en duw de voeten tegen de grond totdat u staat.



3 Zak langzaam en gecontroleerd terug totdat u weer op de stoel zit.



BELANGRIJKE TIPS

- Gebruik een stevige stoel
- Laat de knieën niet naar binnen zakken
- Sta gecontroleerd op
- Blijf ademen tijdens de beweging

VARIATIES

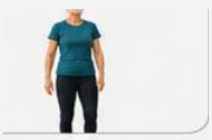
GEMAKKELIJKER

Steun op de armleuningen of gebruik de handen als ondersteuning.



MEER UITDAGING

Blijf 2 seconden staan voordat u weer gaat zitten.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Quadriceps
- Bilspieren
- Achterste bovenbeenspieren
- Rompspieren

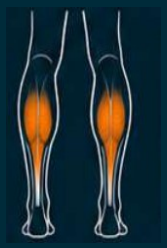
EXTRA TIP

Het oefenen van deze beweging helpt om zelfstandig dagelijkse activiteiten te blijven uitvoeren.

03 HIELEN HEFFEN MET ONDERSTEUNING

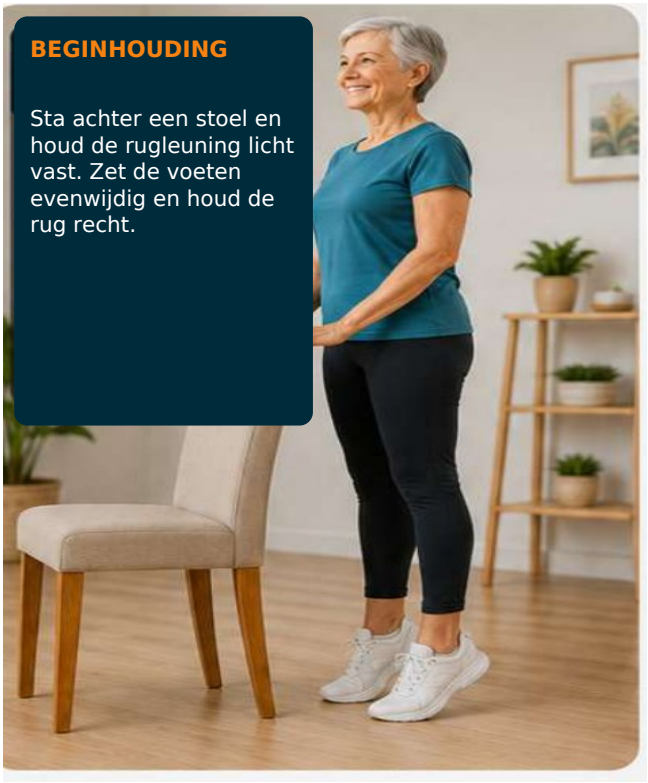
Sterkere kuiten en meer stabiliteit.

Deze oefening versterkt de kuiten, verbetert het evenwicht en helpt u in het dagelijks leven zekerder te stappen.



VOORDELEN

- Versterkt de kuiten
- Verbetert het evenwicht
- Ondersteunt de bloedsomloop
- Ondersteunt het lopen
- Bevordert stabiliteit bij het staan



BEGINHOUDING

Sta achter een stoel en houd de rugleuning licht vast. Zet de voeten evenwijdig en houd de rug recht.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-15 herhalingen	**Beginner**	**Kuiten, enkels en evenwicht**

UITVOERING

1 Sta met de voeten op heupbreedte en houd de stoel vast.



2 Til de hielen op en ga op de tenen staan, zonder het lichaam naar voren te buigen.



3 Laat de hielen langzaam zakken totdat de hele voetzool weer op de grond rust.



BELANGRIJKE TIPS

- Gebruik een stevige steun
- Ga langzaam omhoog en omlaag
- Span de buik licht aan
- Kijk naar voren

VARIATIES

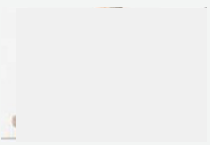
GEMAKKELIJKER

Maak een kleinere beweging.



MEER UITDAGING

Houd de hoogste positie 2 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Kuiten
- Enkels
- Voeten
- Rompspieren

EXTRA TIP

Sterke kuiten helpen u stabiel en met vertrouwen te lopen.

04 ELLEBOOGBUIGING MET HALTERS

Sterkere armen voor het dagelijks leven.

Deze oefening versterkt de armen, verbetert het vasthouden van voorwerpen en helpt bij taken zoals tassen dragen en lichte spullen optillen.



BEGINHOUDING

Zit met een rechte rug. Houd een lichte halter in elke hand, de armen langs het lichaam en de handpalmen naar voren.



VOORDELEN

- Versterkt biceps en onderarmen
- Helpt bij huishoudelijke taken
- Verbetert het uithoudingsvermogen van de armen
- Bevordert zelfstandigheid
- Ondersteunt de houding

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-15 herhalingen	**Beginner tot gemiddeld**	**Biceps, onderarmen en controle**

UITVOERING

1 Zit stevig op de stoel en houd een lichte halter in elke hand.



2 Buig de ellebogen en breng de halters naar de schouders, zonder de romp te bewegen.



3 Laat de halters langzaam zakken tot de beginhouding.



BELANGRIJKE TIPS

- Gebruik een licht gewicht
- Houd de ellebogen dicht bij het lichaam
- Voorkom het zwaaien van de romp
- Adem bij het heffen en het zakken

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik kleine waterflesjes.



MEER UITDAGING

Houd de hoogste positie 1-2 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Biceps
- Brachialis
- Onderarmen
- Schouderstabilisatoren

EXTRA TIP | Sterkere armen maken veel dagelijkse taken gemakkelijker.

05 STAAND HET BEEN ZIJWAARTS HEFFEN MET STEUN

Stabielere heupen en een beter evenwicht.

Deze oefening versterkt de zijkant van de heup, ondersteunt de stabiliteit van het bekken en helpt u zekerder te stappen.



VOORDELEN

- Versterkt de middelste bilspier
- Verbetert het evenwicht
- Ondersteunt de heupstabiliteit
- Ondersteunt het lopen
- Bevordert een goede houding



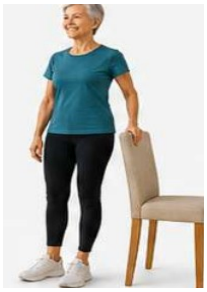
BEGINHOUDING

Sta naast een stoel. Houd de rugleuning met één hand vast en houd het lichaam recht.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-12 herhalingen per kant	**Gemiddeld**	**Heupen, benen en evenwicht**

UITVOERING

1 Sta met ondersteuning en gebruik één been als steunbeen.



2 Hef het buitenste been zijwaarts, zonder de romp opzij te buigen.



3 Laat het been langzaam zakken en herhaal. Wissel daarna van kant.



BELANGRIJKE TIPS

- Draai de voet niet naar buiten
- Buig de romp niet opzij
- Gebruik lichte ondersteuning
- Beweeg alleen het been

VARIATIES

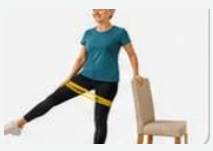
GEMAKKELIJKER

Maak een kleinere beweging.



MEER UITDAGING

Gebruik een korte weerstandsband boven de knieën.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Middelste bilspier
- Kleine bilspier
- Spanner van de brede dijbeenfascia
- Rompspieren

EXTRA TIP

Sterke heupen helpen u stabiel te lopen en te draaien.

06 ARMEN VOORWAARTS HEFFEN MET HALTERS

Sterkere schouders en meer controle over de armen.

Deze oefening versterkt de schouders en maakt dagelijkse bewegingen, zoals reiken en lichte voorwerpen optillen, gemakkelijker.



VOORDELEN

- Versterkt de schouders
- Verbetert de controle over de armen
- Helpt bij taken boven taillehoogte
- Bevordert een goede houding
- Ondersteunt de coördinatie



BEGINHOUDING

Zit met een rechte rug en een lichte halter in elke hand. Houd de armen vóór het lichaam en de handpalmen naar beneden.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-12 herhalingen	Beginner tot gemiddeld	Schouders, armen en coördinatie

UITVOERING

1 Zit stevig ondersteund en houd de lichte halters vast.



2 Hef de armen voorwaarts tot schouderhoogte. Hef ze niet te hoog.



3 Laat de armen langzaam en gecontroleerd zakken tot de beginhouding.



BELANGRIJKE TIPS

- Gebruik weinig gewicht
- Trek de schouders niet op
- Beweeg de armen gecontroleerd
- Houd de rug recht

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Beweeg één arm tegelijk.



MEER UITDAGING

Houd de armen 1 seconde op schouderhoogte.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Voorste deltaspier
- Bovenste monnikskapspier, licht
- Biceps als stabilisator
- Rompspieren

EXTRA TIP | Sterke schouders helpen u dagelijkse taken zelfstandig te blijven uitvoeren.

07 ZITTEND DE KNIE STREKKEN

Sterkere bovenbenen en meer controle bij het lopen.

Deze oefening versterkt de voorkant van de bovenbenen, ondersteunt de stabiliteit van de knieën en helpt bij lopen en opstaan.



BEGINHOUDING

Zit met een rechte rug en de voeten op de grond. Houd de knieën in lijn op heupbreedte.



VOORDELEN

- Versterkt de quadriceps
- Helpt de knieën te controleren
- Verbetert de mobiliteit
- Ondersteunt het lopen
- Maakt opstaan uit de stoel gemakkelijker

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-15 herhalingen per been	Beginner	Quadriceps, knieën en controle

UITVOERING

1 Zit met de voeten op de grond en het lichaam goed uitgelijnd.



2 Strek één been naar voren totdat de knie bijna recht is.



3 Laat het been langzaam zakken en wissel van been.



BELANGRIJKE TIPS

- Zet de knie niet op slot
- Beweeg langzaam
- Houd de romp rechtop
- Wissel rustig van been

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Maak een kleinere beweging.



MEER UITDAGING

Gebruik een licht enkelgewicht of houd de gestrekte positie 2 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Quadriceps
- Heupbuigers
- Rompspieren
- Kniestabilisatoren

EXTRA TIP

Sterke bovenbenen ondersteunen de mobiliteit en zelfstandigheid.

08 ZITTEND DE ROMP DRAAIEN MET EEN BAL

Een soepelere wervelkolom en meer coördinatie.

Deze oefening verbetert de beweeglijkheid van de romp, de coördinatie en het lichaamsbewustzijn op een veilige manier.



VOORDELEN

- Verbetert de mobiliteit
- Bevordert de coördinatie
- Ondersteunt de houding
- Activeert de buikspieren
- Ondersteunt functionele bewegingen



BEGINHOUDING

Zit rechtop op een stoel. Houd een kleine bal of een kussen met beide handen dicht bij de borst.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-10 herhalingen per kant	**Beginner**	**Romp, buik en coördinatie**

UITVOERING

1 Zit met de voeten op de grond en de bal in de handen.



2 Draai de romp comfortabel naar één kant, zonder de nek te forceren.



3 Keer terug naar het midden en draai naar de andere kant.



BELANGRIJKE TIPS

- Beweeg binnen een comfortabele grens
- Houd de rug lang
- Vermijd plotselinge bewegingen
- Adem normaal

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik een licht kussen.



MEER UITDAGING

Houd de gedraaide positie aan elke kant 1 seconde vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Schuine buikspieren
- Rechte buikspier
- Spieren langs de wervelkolom
- Schouderstabilisatoren

EXTRA TIP | Een beweeglijke romp helpt bij veel dagelijkse bewegingen.

09 OP DE PLAATS MARCHEREN MET STEUN

Uithoudingsvermogen, coördinatie en functioneel evenwicht.

Deze oefening verbetert de coördinatie van de benen, ondersteunt het evenwicht en helpt u veiliger te lopen.



VOORDELEN

- Verbetert de coördinatie
- Ondersteunt het evenwicht
- Activeert benen en heupen
- Bevordert het uithoudingsvermogen
- Ondersteunt het lopen



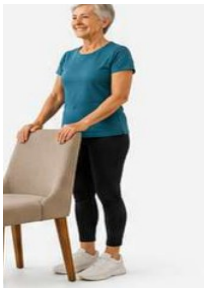
BEGINHOUDING

Sta achter een stoel en houd de rugleuning licht vast. Zet de voeten evenwijdig en sta rechtop.

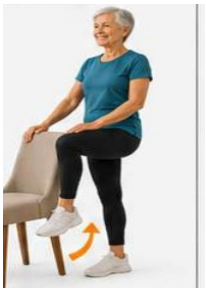
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
30-45 seconden	Beginner tot gemiddeld	Heupen, benen en coördinatie

UITVOERING

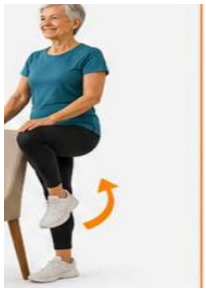
1 Sta met lichte ondersteuning aan de stoel.



2 Hef afwisselend een knie, alsof u op de plaats marcheert.



3 Houd een comfortabel en gecontroleerd ritme aan.



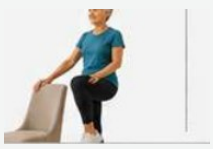
BELANGRIJKE TIPS

- Houd de adem niet in
- Gebruik een stevige steun
- Hef de knieën tot een comfortabele hoogte
- Blijf naar voren kijken

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Marcheer langzamer en hef de knieën minder hoog.



MEER UITDAGING

Marcheer langer of houd de steun minder stevig vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Heupbuigers
- Quadriceps
- Kuiten
- Rompspieren

EXTRA TIP

Het oefenen van de loopbeweging helpt uw vertrouwen en wendbaarheid in het dagelijks leven.

10 HET GEWICHT ZIJWAARTS VERPLAATSEN

Evenwicht, lichaamscontrole en meer stabiliteit.

Deze oefening verbetert de controle over het lichaam bij het staan, ondersteunt het evenwicht en oefent het vertrouwen bij richtingsveranderingen.



VOORDELEN

- Verbetert het evenwicht
- Vergroot het lichaamsbewustzijn
- Helpt bij richtingsveranderingen
- Versterkt benen en heupen
- Bevordert de stabiliteit



BEGINHOUDING

Sta achter een stoel en houd de rugleuning licht vast. Zet de voeten iets uit elkaar en houd de knieën ontspannen.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-12 herhalingen	Beginner	Evenwicht, benen en heupen

UITVOERING

1 Sta met ondersteuning en verdeel het gewicht gelijk over beide voeten.



2 Verplaats het gewicht naar één kant en buig de knie van het steunbeen licht.



3 Keer terug naar het midden en verplaats het gewicht naar de andere kant.



BELANGRIJKE TIPS

- Beweeg langzaam
- Houd de romp recht
- Gebruik lichte ondersteuning
- Forceer de bewegingsuitslag niet

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Verplaats het gewicht slechts een klein stukje.



MEER UITDAGING

Houd de positie aan elke kant 2 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Bilspieren
- Quadriceps
- Adductoren
- Rompspieren

EXTRA TIP

Het oefenen van gewichtsverplaatsingen helpt bij het voorkomen van vallen.

11 ZITTEND DE ARMEN VOORUIT DUWEN MET EEN BAND

Sterkere borstspieren en stabielere armen.

Deze oefening versterkt de borst en armen en verbetert de kracht voor duwbewegingen in het dagelijks leven.



BEGINHOUDING

Zit met een rechte rug. Leg de band achter de rug, buig de ellebogen en houd de handen op borsthoogte.



VOORDELEN

- Versterkt de borstspieren
- Verbetert de stabiliteit van de armen
- Helpt bij het duwen van lichte voorwerpen
- Bevordert een goede houding
- Ondersteunt dagelijkse taken

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-15 herhalingen	**Beginner tot gemiddeld**	**Borst, triceps en houding**

UITVOERING

1 Zit met een rechte rug en houd de band vast met gebogen ellebogen.



2 Duw de handen naar voren totdat de armen bijna gestrekt zijn. Trek de schouders niet op.



3 Keer langzaam en gecontroleerd terug naar de beginhouding.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug recht
- Houd de adem niet in
- Controleer de teruggaande beweging
- Gebruik een lichte band

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik minder spanning op de band.



MEER UITDAGING

Houd de gestrekte armen 2 seconden vooruit.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Borstspieren
- Triceps
- Voorste deltaspier
- Rompspieren

EXTRA TIP | Duwbewegingen ondersteunen de zelfstandigheid en maken dagelijkse taken gemakkelijker en veiliger.

12 ZITTEND DE ARMEN ZIJWAARTS HEFFEN MET HALTERS

Sterkere schouders en meer controle over de armen.

Deze oefening versterkt de schouders, verbetert de controle over de armen en maakt reiken, optillen en dragen veiliger.



BEGINHOUDING

Zit met een rechte rug. Houd de armen ontspannen langs het lichaam, met een lichte halter in elke hand en de handpalmen naar binnen.



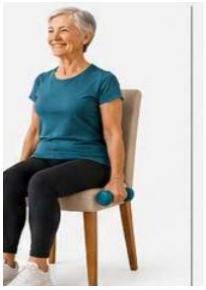
VOORDELEN

- Versterkt de deltaspieren
- Verbetert de controle over de armen
- Helpt bij taken boven taillehoogte
- Bevordert een goede houding
- Ondersteunt de coördinatie

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-12 herhalingen	Beginner tot gemiddeld	Schouders, armen en houding

UITVOERING

1 Zit met een rechte rug en houd de lichte halters langs het lichaam.



2 Hef de armen zijwaarts tot schouderhoogte, zonder de schouders op te trekken.



3 Laat de armen langzaam zakken tot de beginhouding.



BELANGRIJKE TIPS

- Gebruik weinig gewicht
- Houd de ellebogen licht gebogen
- Hef niet verder dan comfortabel is
- Beweeg langzaam

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Hef één arm tegelijk.



MEER UITDAGING

Houd de armen 1 seconde op schouderhoogte.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Middelste deltaspier
- Bovenste monnikskapspier, licht
- Supraspinatus
- Rompspieren

EXTRA TIP

Sterke, goed gecontroleerde schouders maken dagelijkse taken zoals reiken, optillen en dragen gemakkelijker en veiliger.

13 STAAND HET BEEN NAAR ACHTEREN BEWEGEN MET STEUN

Sterkere bilspieren en meer stabiliteit bij het lopen.

Deze oefening versterkt de spieren aan de achterkant van de heup, verbetert het evenwicht en de bekkenstabiliteit en helpt u veiliger te lopen.



VOORDELEN

- Versterkt de bilspieren
- Verbetert de bekkenstabiliteit
- Ondersteunt het evenwicht
- Ondersteunt het lopen
- Bevordert een goede houding



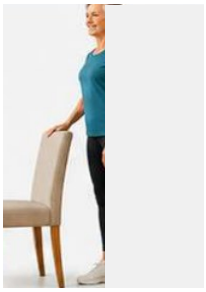
BEGINHOUDING

Sta met één hand op de stoel. Zet de voeten evenwijdig en span de buik licht aan.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-12 herhalingen per been	**Beginner tot gemiddeld**	**Bilspieren, heupen en evenwicht**

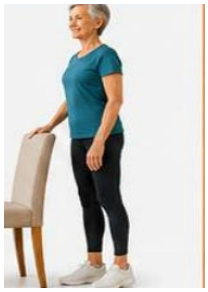
UITVOERING

1 Sta met lichte ondersteuning aan de stoel.



2 Beweeg één been naar achteren zonder de romp te buigen of de onderrug te sterk hol te trekken.

3 Keer langzaam terug en wissel van been.



BELANGRIJKE TIPS

- Buig het lichaam niet
- Houd de beweging klein en gecontroleerd
- Gebruik lichte ondersteuning
- Adem normaal

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Maak een kleinere beweging.



MEER UITDAGING

Houd het been 2 seconden achter u.



GEBRUIKTE SPIEREN

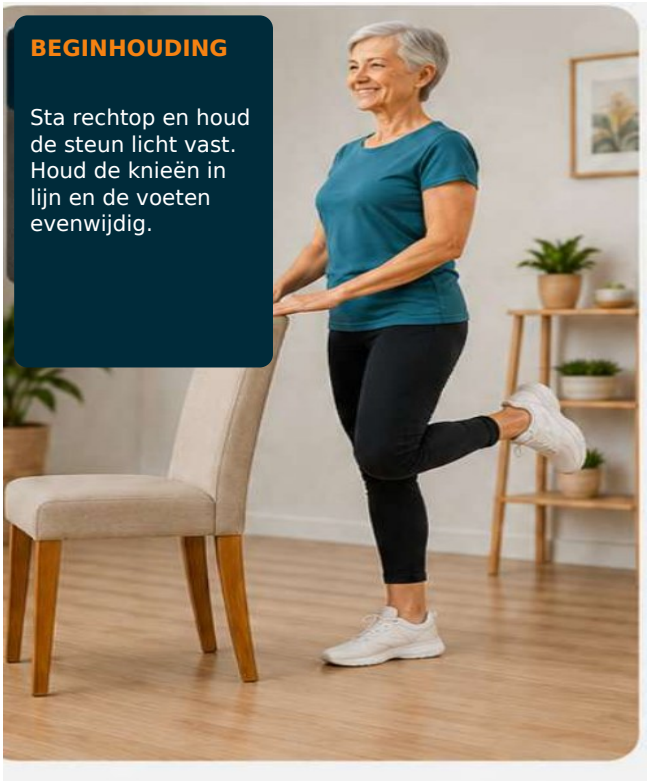


- Grote bilspier
- Achterste bovenbeenspieren
- Rompspieren
- Heupstabilisatoren

EXTRA TIP

Lichte, regelmatige bewegingen versterken de heupen en verbeteren het evenwicht. Ze ondersteunen de zelfstandigheid en helpen vallen te voorkomen.

14 STAAND DE KNIE BUIGEN MET STEUN



Sterkere achterste bovenbeenspieren en meer controle over de knieën.

Deze oefening versterkt de achterkant van de bovenbenen, verbetert de controle over de knieën en ondersteunt veiliger lopen en het dagelijkse evenwicht.



VOORDELEN

- Versterkt de achterste bovenbeenspieren
- Verbetert de controle over de knieën
- Ondersteunt het lopen
- Bevordert het evenwicht
- Ondersteunt de functionele mobiliteit

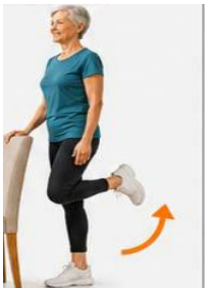
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-12 herhalingen per been	**Beginner**	**Achterkant van de bovenbenen, knieën en evenwicht**

UITVOERING

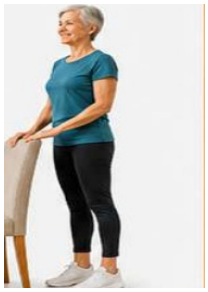
1 Sta met lichte ondersteuning en houd het lichaam recht.



2 Buig één knie en breng de hiel richting de bil, zonder de heup naar voren te bewegen.



3 Laat het been langzaam zakken en wissel van been.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de knieën dicht bij elkaar
- Buig de romp niet
- Gebruik een stevige steun
- Beweeg langzaam

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Maak een kleinere beweging.



MEER UITDAGING

Houd de hoogste positie 1-2 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Hamstrings
- Bilspieren
- Kuiten
- Rompspieren

EXTRA TIP | Gecontroleerde bewegingen versterken de spieren en helpen de knieën in het dagelijks leven te beschermen.

15 EEN BAL TUSSEN DE KNIEËN SAMENKNIJPEN

Actieve adductoren en een stabieler bekken.

Deze zittende oefening versterkt de binnenkant van de bovenbenen, verbetert de bekkenstabiliteit en zorgt voor meer controle en zekerheid bij dagelijkse bewegingen.



VOORDELEN

- Versterkt de adductoren
- Verbetert de bekkenstabiliteit
- Helpt de benen uit te lijnen
- Bevordert de controle over de heupen
- Ondersteunt veilig zitten en opstaan



BEGINHOUDING

Zit rechtop op de stoel, met de voeten op de grond en de knieën in lijn. Plaats een bal tussen de knieën.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-15 herhalingen	Beginner	Adductoren, heupen en stabiliteit

UITVOERING

1 Zit met de bal tussen de knieën.



2 Knijp de bal zachtjes en gecontroleerd samen.



3 Ontspan langzaam en herhaal.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de adem niet in
- Houd de voeten op de grond
- Zet kracht zonder pijn
- Houd de rug recht

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik een zacht kussen.



MEER UITDAGING

Houd de knijpbeweging 2 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Adductoren
- Bekkenbodem, licht
- Rompspieren
- Heupstabilisatoren

EXTRA TIP

Knijp gelijkmatig en gecontroleerd. Kleine spieractivaties leveren grote resultaten op voor kracht, stabiliteit en houding!

16 ZITTEND DE HALTERS BOVEN HET HOOFD DUWEN

Sterkere schouders en gemakkelijker de armen heffen.

Deze oefening versterkt de schouders en maakt bewegingen boven het hoofd gemakkelijker, zoals voorwerpen op een plank pakken en dagelijkse taken zelfstandig uitvoeren.



VOORDELEN

- Versterkt de schouders
- Verbetert bewegingen boven het hoofd
- Helpt bij dagelijkse taken
- Bevordert de coördinatie
- Ondersteunt de houding



BEGINHOUDING

Zit rechtop. Houd de halters op schouderhoogte, met gebogen ellebogen en de voeten op de grond.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-12 herhalingen	Beginner tot gemiddeld	Schouders, armen en coördinatie

UITVOERING

1 Zit stevig ondersteund en houd lichte halters op schouderhoogte.



2 Duw de halters omhoog zonder de ellebogen op slot te zetten.



3 Laat de halters langzaam zakken tot de beginhouding.



BELANGRIJKE TIPS

- Gebruik weinig gewicht
- Trek de schouders niet op
- Houd de buik aangespannen
- Beweeg gecontroleerd

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Beweeg één arm tegelijk.



MEER UITDAGING

Houd de hoogste positie 1 seconde vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Deltaspieren
- Triceps
- Bovenste monnikskapspier, licht
- Rompspieren

EXTRA TIP

Sterke schouders helpen u dagelijkse taken zelfstandig te blijven uitvoeren.

17 ZITTEND AFWISSELEND MARCHEREN

Soepelere heupen en een betere coördinatie van de benen.

Deze oefening ondersteunt de heupmobiliteit, verbetert de bloedsomloop en de coördinatie van de benen in een veilige, toegankelijke vorm.



VOORDELEN

- Verbetert de heupmobiliteit
- Ondersteunt de coördinatie
- Activeert de benen
- Ondersteunt de bloedsomloop
- Bereidt voor op lopen



BEGINHOUDING

Zit rechtop vooraan op de stoel. Zet de voeten op de grond en laat de handen licht op de stoel rusten.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
30-45 seconden	Beginner	Heupen, benen en coördinatie

UITVOERING

1 Zit rechtop met de voeten op de grond.



2 Hef afwisselend één knie, alsof u zittend marcheert.



3 Houd een comfortabel, gecontroleerd ritme aan.



BELANGRIJKE TIPS

- Buig de romp niet
- Houd een rustig tempo aan
- Adem normaal
- Hef de knieën tot een comfortabele hoogte

VARIATIES

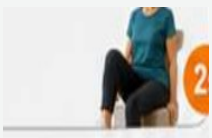
GEMAKKELIJKER

Beweeg langzamer.



MEER UITDAGING

Ga langer door of hef de knieën iets hoger.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Heupbuigers
- Quadriceps
- Rompspieren
- Rompstabilisatoren

EXTRA TIP

Mobiliteits- en coördinatieoefeningen helpen de zelfstandigheid te behouden en maken het dagelijks leven gemakkelijker en veiliger.

18 ZITTEND DE TENEN HEFFEN

Sterkere spieren aan de voorkant van de onderbenen en meer enkelcontrole.

Deze oefening versterkt de voorkant van de onderbenen, ondersteunt de controle over de enkels en draagt bij aan meer dagelijkse mobiliteit.



VOORDELEN

- Versterkt de voorkant van het onderbeen
- Verbetert de controle over de enkels
- Ondersteunt de beweeglijkheid van de voeten
- Ondersteunt het lopen
- Bevordert de bloedsomloop



BEGINHOUDING

Zit rechtop. Houd de hielen op de grond en de voeten op heupbreedte. Laat de handen ontspannen op de bovenbenen rusten.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-15 herhalingen	Beginner	Enkels, benen en mobiliteit

UITVOERING

1. Zit met de hielen stevig op de grond.



2. Til de voorvoeten omhoog en houd de hielen op de grond.



3. Laat de voorvoeten langzaam zakken.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de knieën in lijn
- Maak de volledige beweging binnen uw comfort
- Beweeg langzaam
- Adem normaal

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Beweeg afwisselend één voet tegelijk.



MEER UITDAGING

Houd de hoogste positie 2 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Voorste scheenbeenspier
- Enkels
- Voeten
- Rompspieren, licht

EXTRA TIP

Sterkere enkels verbeteren het evenwicht, helpen vallen te voorkomen en geven meer vertrouwen bij het dagelijks lopen.

19 ZITTEND DE ROMP ZIJWAARTS BUIGEN

Een soepelere wervelkolom en meer flexibiliteit in de romp.

Deze oefening verbetert de zijwaartse mobiliteit van de romp, vergroot het lichaamsbewustzijn en ondersteunt lichtere, comfortabelere dagelijkse bewegingen.



VOORDELEN

- Verbetert de zijwaartse rompmobiliteit
- Ondersteunt het lichaamsbewustzijn
- Bevordert de flexibiliteit
- Ondersteunt de houding
- Helpt bij dagelijkse bewegingen



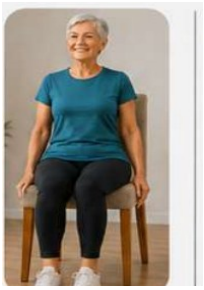
BEGINHOUDING

Zit rechtop met de voeten op de grond en de handen ontspannen langs het lichaam.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-10 herhalingen per kant	**Beginner**	**Romp, taille en mobiliteit**

UITVOERING

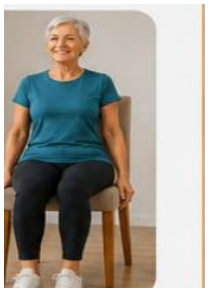
1 Zit met een lange rug en de voeten op de grond.



2 Buig de romp zachtjes naar één kant, zonder het lichaam te draaien.



3 Keer terug naar het midden en herhaal aan de andere kant.



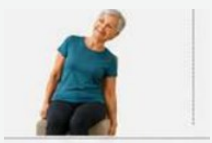
BELANGRIJKE TIPS

- Beweeg zonder pijn
- Trek de schouders niet op
- Blijf vrij ademen
- Beweeg langzaam

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Maak een kleinere beweging.



MEER UITDAGING

Houd de zijwaartse buiging 1 seconde vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Schuine buikspieren
- Vierkante lendenspier
- Spieren langs de wervelkolom
- Rompspieren

EXTRA TIP

De romp gecontroleerd buigen verbetert de mobiliteit, vermindert spanning en maakt dagelijkse bewegingen lichter.

20 ZITTEND DE KNIEËN OPENEN MET EEN WEERSTANDSBAND

Sterkere bilspieren en stabielere heupen.

De knieën zittend openen tegen de weerstand van een band versterkt de spieren aan de zijkant van de heup en verbetert de dagelijkse stabiliteit.



VOORDELEN

- Versterkt de middelste bilspier
- Verbetert de heupstabiliteit
- Helpt de benen uit te lijnen
- Bevordert de houding bij zitten en staan
- Ondersteunt het evenwicht



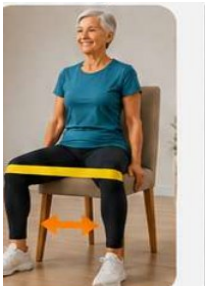
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-15 herhalingen	**Beginner tot gemiddeld**	**Heupen, bilspieren en stabiliteit**

UITVOERING

1 Zit met de band boven de knieën.



2 Beweeg de knieën naar buiten tegen de weerstand van de band.



3 Keer langzaam terug en herhaal gecontroleerd.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de voeten op de grond
- Forceer niet voorbij uw comfort
- Beweeg alleen de knieën
- Houd de romp rechtop

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik een lichtere band.



MEER UITDAGING

Houd de knieën 2 seconden uit elkaar.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Middelste bilspier
- Kleine bilspier
- Spanner van de brede dijbeenfascia
- Rompspieren

EXTRA TIP

Oefeningen voor bilspieren en heupen verbeteren het evenwicht, de houding en het vertrouwen in dagelijkse bewegingen. Oefen regelmatig voor meer kracht en zekerheid bij elke stap.

21 ZITTENDE HAMMERCURL MET HALTERS

Sterkere armen en een stevigere grip op voorwerpen.

Deze oefening versterkt biceps en onderarmen, verbetert de grijpkracht en helpt bij dagelijkse taken zoals lichte voorwerpen dragen.



VOORDELEN

- Versterkt biceps en onderarmen
- Verbetert de grijpkracht
- Helpt bij huishoudelijke taken
- Bevordert zelfstandigheid
- Ondersteunt de houding



BEGINHOUDING

Zit met een rechte rug. Houd een lichte halter in elke hand langs het lichaam, met de handpalmen naar elkaar toe.

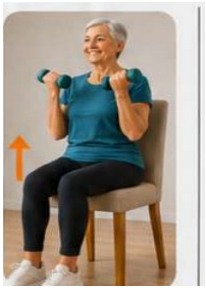
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-12 herhalingen	Beginner tot gemiddeld	Biceps, onderarmen en grijpkracht

UITVOERING

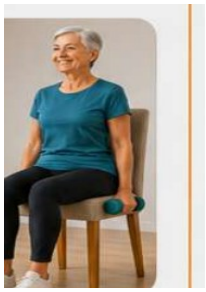
1 Zit rechtop en houd de lichte halters langs het lichaam.



2 Buig de ellebogen en breng de halters met een neutrale greep naar de schouders. Zwaai niet met de romp.



3 Laat de halters langzaam zakken tot de beginhouding en herhaal.



BELANGRIJKE TIPS

- Gebruik een licht gewicht
- Houd de ellebogen dicht bij het lichaam
- Zwaai niet met het lichaam
- Adem natuurlijk

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik kleine waterflesjes.



MEER UITDAGING

Houd de halters bovenaan 1 seconde vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Biceps
- Brachialis
- Onderarmen
- Schouderstabilisatoren

EXTRA TIP

Sterkere armen maken eenvoudige dagelijkse activiteiten, zoals boodschappen dragen of lichte voorwerpen optillen, gemakkelijker en veiliger.

22 ZITTENDE TRICEPSSTREKKING BOVEN HET HOOFD

Sterkere achterkant van de armen en gemakkelijker duwen en reiken.

Deze zittende oefening met een lichte halter in beide handen versterkt de triceps en helpt bij dagelijkse activiteiten waarbij u de armen gebruikt.



VOORDELEN

- Versterkt de triceps
- Verbetert de stabiliteit van de armen
- Helpt bij taken boven het hoofd
- Bevordert zelfstandigheid
- Ondersteunt de houding



BEGINHOUDING

Zit rechtop met de voeten op de grond. Houd een lichte halter met beide handen boven het hoofd en de ellebogen naar voren.

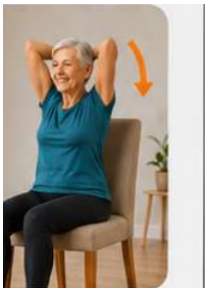
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-10 herhalingen	Beginner tot gemiddeld	Triceps, schouders en controle

UITVOERING

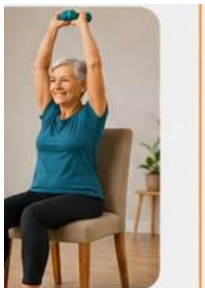
1 Zit rechtop en houd een lichte halter met beide handen boven het hoofd.



2 Buig de ellebogen langzaam en laat de halter achter het hoofd zakken. Laat de ellebogen niet te ver uit elkaar gaan.



3 Strek de ellebogen en keer terug naar de beginhouding.



BELANGRIJKE TIPS

- Gebruik een zeer licht gewicht
- Houd de buik aangespannen
- Vermijd spanning in de nek
- Beweeg langzaam

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Doe de beweging zonder gewicht.



MEER UITDAGING

Houd de hoogste positie 1 seconde vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Triceps
- Deltaspier als stabilisator
- Rompspieren
- Schouders

EXTRA TIP

Sterke triceps helpen u zich omhoog te duwen bij het opstaan uit een stoel en bij dagelijkse taken waarbij u de armen strekt of ergens naar reikt.

23 EEN KUSSEN TUSSEN DE HANDEN SAMENKNIJPEN

Actieve borstspieren en meer controle over de armen.

Deze eenvoudige oefening met een kussen of zachte bal verbetert de activatie van de borstspieren en de controle over de armen.



VOORDELEN

- Versterkt de borstspieren
- Verbetert de controle over de armen
- Ondersteunt de coördinatie
- Bevordert een goede houding
- Ondersteunt dagelijkse taken

BEGINHOUDING

Zit rechtop met de voeten op de grond. Houd een zacht kussen of een kleine bal met beide handen voor de borst.



DUUR / AANTAL
10-15 herhalingen

NIVEAU
Beginner

FOCUS
Borst, schouders en coördinatie

UITVOERING

1 Houd het kussen met beide handen voor de borst.



2 Knijp het kussen zachtjes samen gedurende 2-3 seconden, zonder de schouders op te trekken.



3 Ontspan langzaam en herhaal.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de adem niet in
- Houd de schouders ontspannen
- Knijp zonder pijn
- Houd de rug recht

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik een zacht kussen.



MEER UITDAGING

Houd de druk 3 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Borstspieren
- Voorste deltaspier
- Biceps als stabilisator
- Rompspieren, licht

EXTRA TIP

Eenvoudige drukoefeningen verbeteren het bewustzijn van de armen en de functionele controle bij dagelijkse activiteiten.

24 STAAND DE KNIE HEFFEN MET STEUN

Sterkere heupen en meer controle bij het lopen.

Deze staande oefening met ondersteuning versterkt de heupbuigers en verbetert het evenwicht, voor veiliger en stabieler lopen.



VOORDELEN

- Versterkt de heupbuigers
- Verbetert het evenwicht
- Ondersteunt het lopen
- Bevordert de coördinatie
- Ondersteunt zelfstandigheid



BEGINHOUDING

Sta achter of naast een stoel en houd die licht vast met één of beide handen. Zet de voeten evenwijdig.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-12 herhalingen per been	Beginner	Heupen, benen en evenwicht

UITVOERING

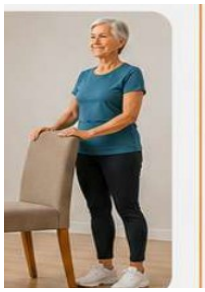
1 Sta met lichte ondersteuning aan de stoel.



2 Hef één knie voorwaarts tot een comfortabele hoogte. Leun niet achterover met de romp.



3 Laat het been langzaam zakken en wissel de benen af.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de romp rechtop
- Houd de adem niet in
- Gebruik lichte ondersteuning
- Beweeg binnen uw comfortabele grens

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Hef de knie minder hoog.



MEER UITDAGING

Houd de hoogste positie 1 seconde vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Heupbuigers
- Quadriceps
- Rompspieren
- Bekkenstabilisatoren

EXTRA TIP

Sterkere heupen maken lopen en van richting veranderen gemakkelijker en veiliger in het dagelijks leven.

25 EEN ZIJWAARTSE STAP MET STEUN

Evenwicht, coördinatie en veiliger verplaatsen.

Zijwaarts stappen met ondersteuning verbetert het evenwicht en de zijwaartse controle over het lichaam, zodat u zich dagelijks veiliger kunt verplaatsen.



VOORDELEN

- Verbetert het evenwicht
- Versterkt heupen en benen
- Helpt bij richtingsveranderingen
- Bevordert de coördinatie
- Helpt vallen te voorkomen



BEGINHOUDING

Sta achter een stoel en laat beide handen licht op de rugleuning rusten. Zet de voeten bij elkaar of op heupbreedte.

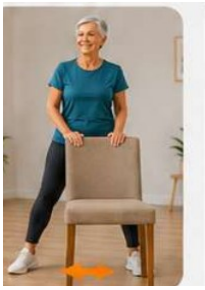
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-10 stappen per kant	Beginner tot gemiddeld	Heupen, benen en evenwicht

UITVOERING

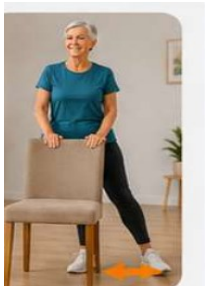
1 Sta met lichte ondersteuning en houd het lichaam recht.



2 Stap met één voet zijwaarts en sluit de andere voet aan.



3 Herhaal naar één kant en vervolgens naar de andere kant, met controle.



BELANGRIJKE TIPS

- Kruis de voeten niet
- Houd de knieën licht gebogen
- Gebruik lichte ondersteuning
- Kijk naar voren

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Maak kleinere stappen.



MEER UITDAGING

Sluit de voeten niet helemaal aan.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Middelste bilspier
- Quadriceps
- Adductoren
- Kuiten
- Rompspieren

EXTRA TIP

Zijwaarts stappen ondersteunt de dagelijkse mobiliteit en verbetert evenwichtsreacties. Die zijn belangrijk om in verschillende situaties veilig te bewegen.

26 MINI-SQUAT MET STEUN AAN EEN STOEL

Sterkere benen en gemakkelijker zitten en opstaan.

Deze kleine kniebuiging met ondersteuning versterkt de benen en bilspieren op een veilige manier.



VOORDELEN

- Versterkt quadriceps en bilspieren
- Verbetert de dagelijkse functionaliteit
- Helpt bij zitten en opstaan
- Bevordert het evenwicht
- Ondersteunt het lopen



BEGINHOUDING

Sta achter een stoel en houd de rugleuning licht vast. Zet de voeten op heupbreedte en houd de borst open.

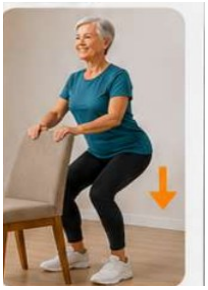
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-12 herhalingen	**Beginner tot gemiddeld**	**Benen, bilspieren en controle**

UITVOERING

1 Sta met lichte ondersteuning en de voeten op heupbreedte.



2 Buig de heupen en knieën licht, alsof u begint te gaan zitten. Houd de romp goed uitgelijnd.



3 Duw via de voeten en keer terug naar de staande houding.



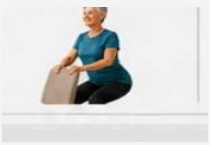
BELANGRIJKE TIPS

- Laat de knieën niet naar binnen zakken
- Houd de hielen op de grond
- Maak een kleine, comfortabele beweging
- Adem natuurlijk

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Maak een kleinere beweging.



MEER UITDAGING

Houd de laagste positie 1 seconde vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Quadriceps
- Bilspieren
- Achterste bovenbeenspieren
- Rompspieren

EXTRA TIP

Mini-squats maken veel dagelijkse taken gemakkelijker, zoals zitten, opstaan, opstapjes nemen en veilig lopen.

27 ZITTEND DE HIELEN HEFFEN

Sterkere kuiten en een betere bloedsomloop.

Deze oefening versterkt de kuiten en verbetert de enkelfunctie. Dat ondersteunt de bloedsomloop en helpt u gemakkelijker en veiliger te lopen.



VOORDELEN

- Versterkt de kuiten
- Verbetert de bloedsomloop
- Ondersteunt de veneuze terugstroom
- Ondersteunt het lopen
- Bevordert de controle over de enkels



BEGINHOUDING

Zit rechtop met de voeten op de grond, de knieën in lijn en de handen op de bovenbenen.

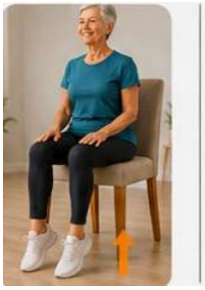
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-15 herhalingen	Beginner	Kuiten, enkels en bloedsomloop

UITVOERING

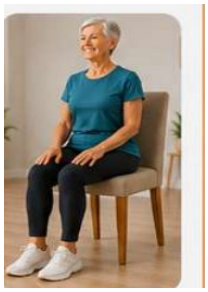
1 Zit met de hielen en voorvoeten op de grond.



2 Til de hielen van de grond. Houd alleen de voorvoeten op de grond.



3 Laat de hielen langzaam zakken en herhaal de beweging.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de tenen op de grond
- Beweeg beide voeten samen of afwisselend
- Neem de tijd
- Houd de houding comfortabel en stabiel

VARIATIES

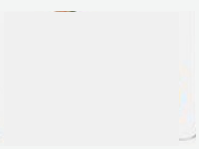
GEMAKKELIJKER

Beweeg de voeten afwisselend.



MEER UITDAGING

Houd de hoogste positie 2 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Kuiten
- Enkels
- Voeten
- Rompspieren, licht

EXTRA TIP Het activeren van de kuiten ondersteunt het dagelijks lopen en geeft de benen meer comfort.

28 ZITTEND DE ARMEN OPENEN MET EEN BAND

Een betere houding en een sterkere rug.

Deze oefening versterkt de bovenrug en verbetert de houding. Ze helpt de borst te openen en het lichaam goed uit te lijnen.



VOORDELEN

- Versterkt de bovenrug
- Verbetert de houding
- Helpt de borst te openen
- Bevordert de schouderstabiliteit
- Ondersteunt dagelijkse taken



BEGINHOUDING

Zit rechtop met de voeten op de grond. Houd een lichte band met beide handen op schouderhoogte en strek de armen vooruit.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-12 herhalingen	Beginner tot gemiddeld	Rug, schouders en houding

UITVOERING

1 Zit rechtop en houd de band voor u op schouderhoogte.



2 Open de armen zijwaarts en rek de band uit. Breng de schouderbladen naar elkaar toe zonder de schouders op te trekken.



3 Keer langzaam en gecontroleerd terug naar de beginhouding.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de schouders ontspannen
- Trek de rug niet hol
- Gebruik weinig spanning op de band
- Adem normaal

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik een lichtere band.



MEER UITDAGING

Houd de armen 1 seconde geopend.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Ruitvormige spieren
- Achterste deltaspieren
- Middelste monnikskapspier
- Rompspieren

EXTRA TIP

Houdingsoefeningen ondersteunen de uitlijning van het lichaam, verbeteren de ademhaling en verminderen spanning.

29 SCHOUDERS NAAR BUITEN DRAAIEN MET EEN BAND

Stabielere schouders en een betere houding.

Deze oefening versterkt de rotator cuff, verbetert de controle over de schouders en helpt u dagelijks een evenwichtige houding te behouden.



BEGINHOUDING

Zit rechtop met gebogen ellebogen dicht bij het lichaam. Houd de band met beide handen voor de buik en de polsen evenwijdig.



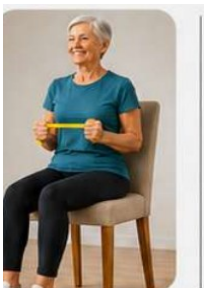
VOORDELEN

- Versterkt de schouders
- Verbetert de gewrichtsstabiliteit
- Ondersteunt de houding
- Bevordert armbewegingen
- Helpt compensatiebewegingen te verminderen

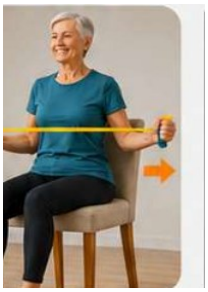
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-12 herhalingen	Beginner tot gemiddeld	Schouders, rotator cuff en houding

UITVOERING

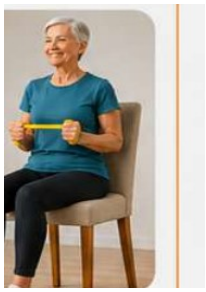
1 Houd de ellebogen dicht bij het lichaam en de onderarmen vooruit.



2 Beweeg de handen naar buiten en rek de band uit, zonder de ellebogen van de romp weg te bewegen.



3 Keer langzaam terug naar de beginhouding en herhaal.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de ellebogen tegen het lichaam
- Gebruik weinig spanning op de band
- Trek de schouders niet op
- Voer de beweging gecontroleerd uit

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Beweeg de handen minder ver naar buiten.



MEER UITDAGING

Houd de geopende positie 2 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Rotator cuff
- Achterste deltaspier
- Ruitvormige spieren
- Rompspieren, licht

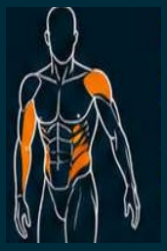
EXTRA TIP

Stabiele schouders maken het dagelijkse gebruik van de armen gemakkelijker en veiliger, met minder overbelasting.

30 ZITTEND DIAGONAAL REIKEN

Een betere armcoördinatie en een soepelere romp.

Deze zittende reikbeweging verbetert de coördinatie, de beweeglijkheid van de romp en de functionele beweging van de armen.



VOORDELEN

- Verbetert de coördinatie
- Bevordert de rompmobiliteit
- Ondersteunt functioneel reiken
- Ondersteunt de houding
- Stimuleert het lichaamsbewustzijn



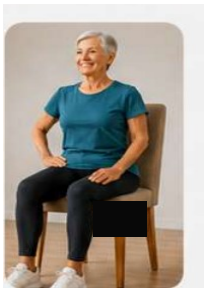
BEGINHOUDING

Zit rechtop met de voeten op de grond. Houd één hand bij de tegenoverliggende heup en laat de andere op het bovenbeen rusten.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-10 herhalingen per kant	**Beginner**	**Romp, schouders en coördinatie**

UITVOERING

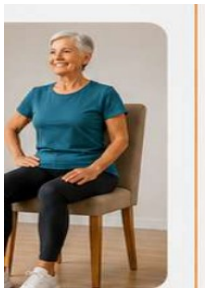
1 Zit rechtop en houd één hand bij de tegenoverliggende heup.



2 Hef de arm diagonaal omhoog, over het lichaam, alsof u iets van een hoge plank pakt. Draai de romp comfortabel mee.



3 Keer langzaam terug en herhaal de beweging. Wissel daarna van kant.



BELANGRIJKE TIPS

- Beweeg binnen uw comfortabele grens
- Forceer de nek niet
- Blijf rustig ademen
- Houd de voeten op de grond

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Reik minder ver.



MEER UITDAGING

Houd de verste reikpositie 1 seconde vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Deltaspieren
- Schuine buikspieren
- Voorste zaagspier
- Rompstabilisatoren

EXTRA TIP

Reikbewegingen zijn nuttig voor de persoonlijke verzorging en voor taken thuis, zoals spullen pakken en opruimen.

31 ZITTEND DE SCHOUDERS NAAR BUITEN DRAAIEN MET EEN BAND

Sterkere schouders en meer stabiliteit bij dagelijkse bewegingen.

Deze oefening versterkt de rotator cuff en rugspieren, verbetert de houding en schouderstabiliteit en helpt pijn en blessures in het dagelijks leven te voorkomen.



BEGINHOUDING

Zit rechtop met de voeten op de grond. Houd de band vast, de ellebogen tegen het lichaam en de onderarmen vooruit.



VOORDELEN

- Versterkt de rotator cuff
- Verbetert de schouderstabiliteit
- Ondersteunt de houding en lichaamsuitlijning
- Vermindert het risico op schouderpijn
- Maakt dagelijkse activiteiten veiliger

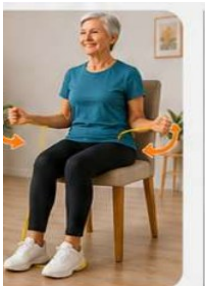
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-12 herhalingen per kant	**Beginner tot gemiddeld**	**Schouders, rotator cuff en stabiliteit**

UITVOERING

1 Zit rechtop en zet de band onder de voeten vast. Houd de uiteinden vast, met de ellebogen tegen het lichaam en de onderarmen vooruit in een neutrale positie.



2 Houd de ellebogen tegen de romp en draai de onderarmen naar buiten. Open de handen en voel de achterkant van de schouders werken.



3 Keer langzaam en gecontroleerd terug naar de beginhouding. Zwaai niet met de romp. Herhaal aan de andere kant.



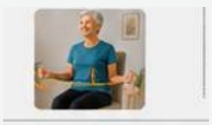
BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug recht en de schouders ontspannen
- Beweeg de ellebogen niet van het lichaam weg
- Beweeg alleen de onderarmen
- Trek de rug niet hol en de schouders niet op
- Adem rustig en voortdurend

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik een lichtere band of maak een kleinere beweging.



MEER UITDAGING

Gebruik een sterkere band of pauzeer 2 seconden in de geopende positie.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Rotator cuff: infraspinatus en teres minor
- Achterste deltaspier
- Ruitvormige spieren
- Middelste en onderste monnikskapspier

EXTRA TIP

Deze oefening verbetert de schouderstabiliteit en houding en voorkomt pijn bij dagelijkse taken. Voeg haar toe aan uw routine voor sterkere, beter beschermde schouders!

32 ZITTENDE BICEPSCURL MET EEN WEERSTANDSBAND

Sterkere armen en gemakkelijker lichte voorwerpen optillen.

Deze oefening versterkt biceps en onderarmspieren en verbetert de armkracht voor dagelijkse taken, zoals tassen dragen, lichte voorwerpen optillen en potten openen.



VOORDELEN

- Versterkt biceps en onderarmen
- Maakt optillen en dragen gemakkelijker
- Verbetert kracht en controle van de armen
- Ondersteunt dagelijkse zelfstandigheid
- Vergroot het spieruithoudingsvermogen op een veilige manier



BEGINHOUDING

Zit rechtop met de voeten stevig op de grond en de band onder de voeten. Houd de uiteinden vast, de armen gestrekt en de handpalmen omhoog.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-12 herhalingen	Beginner tot gemiddeld	Biceps, onderarmen en armcontrole

UITVOERING

1 Zit rechtop met de voeten stevig op de grond en de band onder de voeten. Houd de uiteinden vast met de handpalmen omhoog en de armen gestrekt langs het lichaam.



2 Buig de ellebogen en breng de handen naar de schouders. Houd de ellebogen dicht bij het lichaam en de polsen in hun beginpositie. Span de biceps aan.



3 Houd de hoogste positie kort vast en keer daarna langzaam terug. Strek de armen gecontroleerd.



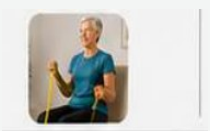
BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug recht en de schouders ontspannen
- Zwaai niet met het lichaam om mee te helpen
- Houd de ellebogen steeds dicht bij de romp
- Adem uit bij het heffen en in bij het zakken
- Gebruik een lichte tot middelzware band en respecteer uw grenzen

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik een lichtere band en maak een kleinere beweging.



MEER UITDAGING

Gebruik een sterkere band of houd de hoogste positie 2 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Biceps brachii
- Brachialis
- Brachioradialis
- Onderarmen

EXTRA TIP

Deze oefening verbetert de armkracht en helpt bij eenvoudige dagelijkse taken, zoals comfortabeler optillen en dragen. Voeg haar toe aan uw routine voor sterkere, functionele armen!

33 DE POLS STRekken MET EEN LICHTE HALTER

Sterkere polsen en een stevigere grip op voorwerpen.

Deze oefening versterkt de polsstrekkers en onderarmen, verbetert de grijpkracht en helpt bij tassen dragen, potten openen en voorwerpen veilig vasthouden.



VOORDELEN

- Versterkt de polsstrekkers
- Verbetert de grijpkracht
- Ondersteunt dagelijkse taken
- Vergroot de polsstabiliteit
- Helpt peesontstekingen te voorkomen



BEGINHOUDING

Zit met de voeten op de grond. Laat de onderarm op het bovenbeen rusten, met de hand en pols voorbij het been. Houd een lichte halter vast.

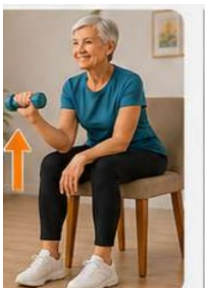
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-15 herhalingen per hand	Beginner	Polsen, onderarmen en grijpkracht

UITVOERING

1 Zit met de onderarm op het bovenbeen en de pols voorbij het been. Houd de handpalm naar beneden en een lichte halter in de hand.



2 Houd de onderarm stil en til de hand omhoog door de pols te strekken. Voel de aanspanning aan de bovenkant van de onderarm.



3 Houd de hoogste positie kort vast en keer langzaam en gecontroleerd terug. Herhaal met de andere hand.



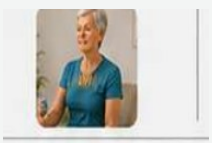
BELANGRIJKE TIPS

- Laat de onderarm stevig en stabiel rusten
- Beweeg schouder en elleboog niet
- Beweeg alleen vanuit de pols
- Gebruik een lichte halter en verhoog het gewicht geleidelijk

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik een licht waterflesje in plaats van een halter.



MEER UITDAGING

Gebruik een iets zwaardere halter of maak meer herhalingen.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Polsstrekkers
- Onderarmen
- Handstabilisatoren
- Fijne motoriek

EXTRA TIP

Deze oefening versterkt de pols voor dagelijkse taken en is bijzonder nuttig bij een zwakke grip. Voeg haar toe aan uw routine om de grijpkracht en zelfstandigheid te verbeteren!

34 DE ONDERARM NAAR BINNEN EN BUITEN DRAAIEN

Soepelere onderarmen en gemakkelijker voorwerpen draaien.

Deze oefening verbetert de onderarmmobiliteit, versterkt de spieren die de draaibeweging van de pols regelen en helpt bij deuren openen, sleutels draaien en keukengerei gebruiken.



VOORDELEN

- Vergroot de onderarmmobiliteit
- Versterkt pronatoren en supinatoren
- Verbetert de polscoördinatie
- Maakt dagelijkse taken gemakkelijker
- Helpt polspijn en blessures te voorkomen



BEGINHOUDING

Zit rechtop met de elleboog tegen het lichaam. Houd de halter verticaal, met de pols neutraal en de duim omhoog.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-10 herhalingen per kant	Beginner	Onderarmen, polsen en coördinatie

UITVOERING

1 Zit rechtop met de voeten op de grond. Houd de halter verticaal, de elleboog tegen het lichaam en de pols neutraal.



2 Draai de onderarm langzaam totdat de handpalm omhoog wijst: supinatie. Houd de elleboog stevig tegen het lichaam.



3 Draai de onderarm andersom totdat de handpalm omlaag wijst: pronatie. Keer langzaam terug naar de beginhouding en herhaal.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de elleboog steeds tegen het lichaam
- Beweeg alleen onderarm en pols
- Gebruik een lichte halter of een veilig voorwerp
- Adem rustig en voortdurend
- Stop bij pijn of ongemak in de pols

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik een waterflesje als gewicht of beweeg zonder gewicht om vertrouwen op te bouwen.

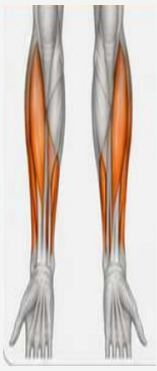


MEER UITDAGING

Gebruik een iets zwaardere halter en verhoog het aantal herhalingen langzaam.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Pronatoren
- Supinatoren
- Brachioradialis
- Polsstabilisatoren

EXTRA TIP

Eenvoudige onderarmrotaties helpen u dagelijkse taken zelfstandig en gemakkelijker uit te voeren. Neem deze oefening op in uw routine om de polsen sterk, soepel en functioneel te houden!

35 OPSTAAN UIT EEN STOEL MET LICHTE ONDERSTEUNING

Sterkere benen en meer zelfstandigheid bij dagelijkse taken.

Deze oefening versterkt de beenspieren, verbetert het evenwicht en de functionele mogelijkheden en maakt opstaan, lopen en opstapjes nemen gemakkelijker.



VOORDELEN

- Versterkt benen en bilspieren
- Verbetert evenwicht en stabiliteit
- Vergroot de dagelijkse zelfstandigheid
- Voorkomt vallen en blessures
- Verbetert energie en vertrouwen



BEGINHOUDING

Zit met de voeten op de grond. Houd de rugleuning licht vast, met de rug recht en de blik naar voren.

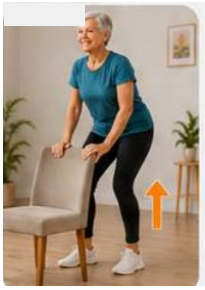
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-10 herhalingen	Beginner tot gemiddeld	Quadriceps, bilspieren en functionaliteit

UITVOERING

1 Zit met de voeten evenwijdig op heupbreedte. Houd de rugleuning licht vast, de rug recht en de blik naar voren.



2 Buig de romp licht naar voren. Duw de voeten tegen de grond en sta gecontroleerd op, met slechts lichte steun van de handen.



3 Blijf even staan. Buig daarna knieën en heupen en zak langzaam terug totdat u weer zit.



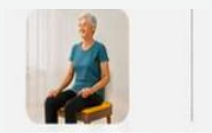
BELANGRIJKE TIPS

- Houd de voeten de hele beweging stevig op de grond
- Laat de knieën niet naar binnen zakken
- Vermijd vaart; beweeg langzaam en gecontroleerd
- Gebruik slechts lichte ondersteuning met de handen
- Maak bij pijn een kleinere beweging of minder herhalingen

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Leg een kussen op de stoel om hoger te zitten en de beweging gemakkelijker te maken.



MEER UITDAGING

Gebruik de handen niet als steun en kruis de armen voor de borst.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Quadriceps
- Bilspieren
- Achterste bovenbeenspieren
- Rompspieren, licht

EXTRA TIP

Neem deze oefening op in uw dagelijkse routine. Ze helpt uw zelfstandigheid en functionele kracht te behouden! Oefen bij een stabiel, veilig oppervlak voor meer vertrouwen.

36 BILBRUG OP EEN OEFENMAT

Sterkere heupen en meer stabiliteit bij het lopen.

Deze oefening versterkt bilspieren en de achterkant van de benen, verbetert de heupstabiliteit en helpt lage rugpijn in het dagelijks leven te voorkomen.



VOORDELEN

- Versterkt bilspieren en hamstrings
- Verbetert de heupstabiliteit
- Ondersteunt houding en evenwicht
- Verlicht spanning in de onderrug
- Geeft meer zekerheid en stevigheid bij het lopen



BEGINHOUDING

Lig op de rug op een mat, met gebogen knieën en de voeten op heupbreedte op de grond. Houd de armen langs het lichaam en de handpalmen omlaag.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-12 herhalingen	**Beginner tot gemiddeld**	**Bilspieren, achterste bovenbenen en bekken**

UITVOERING

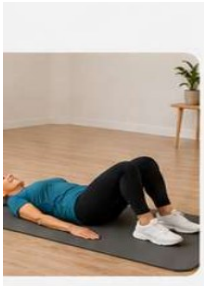
1 Lig op de rug met gebogen knieën en de voeten op heupbreedte op de grond. Houd de armen langs het lichaam.



2 Span de bilspieren aan en duw de hielen tegen de grond. Hef de heupen totdat het lichaam van schouders tot knieën een rechte lijn vormt.



3 Houd de hoogste positie 1-2 seconden vast en blijf de bilspieren aanspannen. Laat de heupen langzaam en gecontroleerd zakken.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de voeten stevig op de grond en in lijn
- Trek de rug niet hol; span de buik licht aan
- Hef alleen zover dat u de juiste houding kunt behouden
- Adem normaal: uit bij het heffen, in bij het zakken

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Hef de heupen minder hoog en maak een kleinere beweging.



MEER UITDAGING

Strek één been terwijl u de heupen hoog houdt.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Grote bilspier
- Hamstrings
- Onderrug, licht
- Rompspieren

EXTRA TIP

Deze oefening versterkt de bilspieren, helpt de wervelkolom te beschermen en maakt dagelijkse activiteiten gemakkelijker. Doe haar 2-3 keer per week voor meer stabiliteit en vertrouwen!

37 DE HIEL OVER DE GROND SCHUIVEN

Soepelere knieën en meer controle over de benen.

Deze oefening verbetert de mobiliteit van knieën en heupen, versterkt de benen en helpt dagelijkse bewegingen gemakkelijker en veiliger uit te voeren.



BEGINHOUDING

Lig op de rug met gestrekte benen, de armen langs het lichaam en een ontspannen houding.



VOORDELEN

- Verbetert de knie- en heupmobiliteit
- Versterkt de beenspieren
- Vergroot controle en coördinatie
- Helpt pijn en stijfheid te voorkomen
- Maakt lopen, traplopen en opstaan gemakkelijker

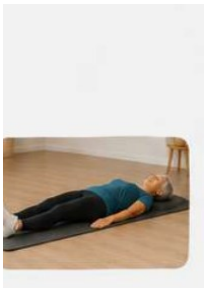
DUUR / AANTAL
10 herhalingen per been

NIVEAU
Beginner

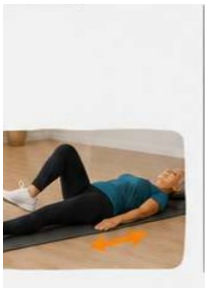
FOCUS
Knieën, heupen en functionele mobiliteit

UITVOERING

1 Lig op de rug met gestrekte benen, de armen langs het lichaam en de voeten naar het plafond gericht.



2 Schuif één hiel langzaam over de grond richting de heup en buig de knie. Houd de andere voet ondersteund.



3 Strek het been weer door de hiel over de grond terug te schuiven. Herhaal met het andere been.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug tijdens de hele oefening op de grond
- Beweeg langzaam, gecontroleerd en zonder te forceren
- Til de voet niet op tijdens het schuiven
- Adem rustig en voortdurend

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Leg een handdoek of kussensloop onder de hiel om gemakkelijker te schuiven.



MEER UITDAGING

Houd de gebogen knie 2 seconden vast voordat u terugschuift.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Heupbuigers
- Achterste bovenbeenspieren
- Quadriceps
- Coördinatie van de benen

EXTRA TIP

Sterke, soepele knieën ondersteunen uw zelfstandigheid, evenwicht en vertrouwen bij dagelijkse activiteiten. Voeg deze oefening toe voor lichtere, sterkere benen die klaar zijn voor het dagelijks leven!

38 DE VOET OMLAAG DUWEN TEGEN EEN BAND

Sterkere voeten en meer afzetkracht om veilig te lopen.

Deze oefening versterkt de kuit- en voetspieren, verbetert afzetkracht en evenwicht en helpt vallen bij het lopen en dagelijkse activiteiten te voorkomen.



VOORDELEN

- Versterkt kuiten en voeten
- Verbetert afzetkracht en evenwicht
- Helpt vallen te voorkomen
- Vergroot het uithoudingsvermogen bij het lopen
- Verbetert de controle over bewegingen



BEGINHOUDING

Zit rechtop met de rug tegen de rugleuning. Plaats de band rond de voorvoet en houd het andere been op de grond ondersteund.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-12 herhalingen per voet	**Beginner tot gemiddeld**	**Enkels, kuiten en voetcontrole**

UITVOERING

1 Zit rechtop met de rug ondersteund en de voeten op de grond. Bevestig de band aan de voorvoet van één voet.



2 Duw de voorvoet naar voren en omlaag tegen de weerstand van de band: plantairflexie. Houd de knie ontspannen en stabiel.



3 Keer langzaam en gecontroleerd terug naar de beginpositie. Doe het aangegeven aantal herhalingen en wissel van voet.



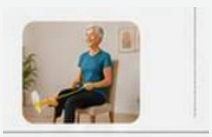
BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug ondersteund en de houding rechtop
- Zet de knie van het bewegende been niet op slot
- Beweeg alleen de enkel en til de knie niet op
- Gebruik een lichte tot middelzware band, passend bij uw kracht
- Adem normaal tijdens de hele oefening

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik een lichtere band en maak een kleinere beweging.



MEER UITDAGING

Gebruik een sterkere band en houd de aanspanning aan het einde 2-3 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Gastrocnemius: kuitspier
- Soleus
- Plantaire buigspieren
- Enkels
- Voetcontrole

EXTRA TIP

Deze oefening verbetert de afzetkracht, die belangrijk is voor opstapjes nemen, lopen en het evenwicht bewaren! Voeg haar toe aan uw routine voor sterke, stabiele voeten die klaar zijn voor het dagelijks leven!

39 DE ARMEN HORIZONTAAL OPENEN MET EEN BAND

Een sterkere rug en een betere houding bij dagelijkse taken.

Deze oefening versterkt de rugspieren, verbetert de houding en de uitlijning van de schouders en ondersteunt de stabiliteit bij dagelijkse activiteiten.



BEGINHOUDING

Houd de band op borsthoogte met de handen op schouderbreedte. Zit rechtop, met ontspannen schouders en de voeten stevig op de grond.



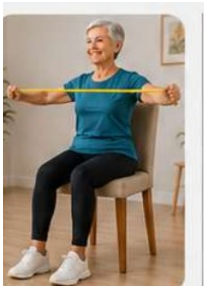
VOORDELEN

- Versterkt de rugspieren
- Verbetert houding en schouderuitlijning
- Vergroot de schouderbladstabiliteit
- Vermindert spanning in de nek
- Ondersteunt het evenwicht en helpt pijn te voorkomen

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-12 herhalingen	Beginner tot gemiddeld	Rug, schouders en houding

UITVOERING

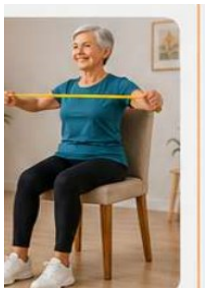
1 Zit met een rechte rug en de voeten op de grond. Houd de band voor de borst met de handen op schouderbreedte.



2 Open de armen zijwaarts en rek de band uit, zonder de schouders op te trekken. Houd de ellebogen licht gebogen en de polsen in lijn.



3 Keer langzaam en gecontroleerd terug naar de beginhouding. Herhaal de oefening.



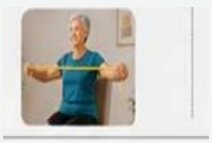
BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug tijdens de hele beweging recht
- Trek de schouders niet op
- Beweeg alleen de armen en houd de romp stevig
- Adem uit bij het openen en in bij het teruggaan
- Gebruik een lichte tot middelzware band

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik een lichtere band of maak een kleinere beweging.



MEER UITDAGING

Gebruik een band met meer weerstand of houd de aanspanning langer vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Ruitvormige spieren
- Achterste deltaspier
- Middelste monnikskapspier
- Schouderbladstabilisatoren

EXTRA TIP

Deze oefening helpt de schouders stabiel, de wervelkolom uitgelijnd en de dagelijkse houding sterk te houden. Voeg haar toe aan uw routine om taken comfortabeler en veiliger uit te voeren.

40 EEN HANDDOEK OVER DE TAFEL SCHUIVEN

Soepelere schouders en meer bereik bij dagelijkse taken.

Deze oefening verbetert de schoudermobiliteit, het functionele bereik en de rompcontrole. Ze maakt oppervlakken schoonmaken en voorwerpen pakken comfortabeler.



VOORDELEN

- Vergroot de schoudermobiliteit
- Verbetert het functionele bereik
- Versterkt de rompstabilisatoren
- Maakt dagelijkse taken gemakkelijker
- Draagt bij aan meer zelfstandigheid



BEGINHOUDING

Zit met een rechte rug en de voeten op de grond. Leg de handen op een opgevouwen handdoek vóór u. Houd de schouders ontspannen en de romp actief.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-10 herhalingen	Beginner	Schouders, romp en functioneel bereik

UITVOERING

1 Leg de handen op de opgevouwen handdoek met licht gebogen ellebogen. Adem in en schuif de handdoek vooruit. Strek de armen zo ver als mogelijk zonder pijn.



2 Adem uit en trek de handdoek gecontroleerd terug naar de beginpositie. Houd de romp stabiel en de schouders steeds ontspannen.



3 Herhaal het aangegeven aantal keren. Houd een langzaam ritme aan en controleer elke fase van de beweging.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug recht en de romp stevig
- Trek de schouders niet op
- Schuif alleen zover als comfortabel is
- Controleer heen- en teruggaan, zonder plotselinge bewegingen
- Blijf ademen en let op de beweging

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik een grotere handdoek en schuif minder ver.



MEER UITDAGING

Gebruik een kleinere handdoek of schuif verder over de tafel.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Deltaspieren
- Voorste zaagspier
- Borstspieren, licht
- Rompspieren, licht
- Schouderbladmobiliteit

EXTRA TIP

Deze oefening verbetert het bereik en de schoudercontrole bij taken zoals de tafel schoonmaken, het huis opruimen en spullen pakken. Voeg haar toe aan uw routine voor lichte, precieze en gemakkelijke dagelijkse bewegingen!

41 ZITTEND DE ARMEN HEFFEN MET EEN STOK

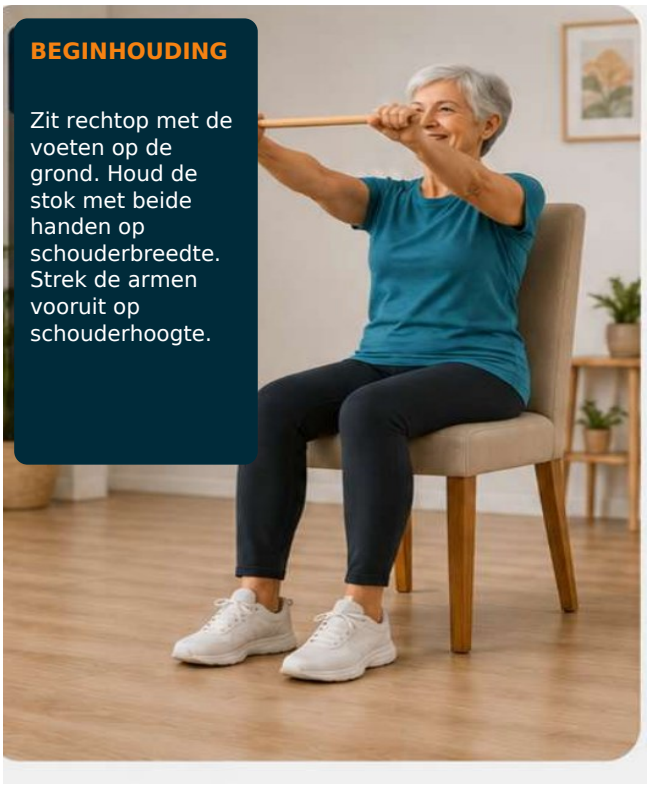
Soepelere schouders en gemakkelijker reiken.

Deze oefening verbetert de schoudermobiliteit en flexibiliteit van het bovenlichaam. Ze helpt bij dagelijkse taken waarbij u reikt, zoals voorwerpen van een plank pakken.



VOORDELEN

- Vergroot de schoudermobiliteit
- Maakt reikbewegingen gemakkelijker
- Verbetert de flexibiliteit van het bovenlichaam
- Ondersteunt houding en bewegingsuitslag
- Draagt bij aan dagelijkse zelfstandigheid



BEGINHOUDING

Zit rechtop met de voeten op de grond. Houd de stok met beide handen op schouderbreedte. Strek de armen vooruit op schouderhoogte.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-10 herhalingen	Beginner	Schouders, armen en mobiliteit

UITVOERING

1 Houd de stok met beide handen op schouderbreedte. Strek de armen vooruit op schouderhoogte.



2 Adem in en hef de stok vooruit en omhoog met gestrekte armen, zover als comfortabel is. Trek de schouders niet richting de oren.



3 Adem uit en keer langzaam en gecontroleerd terug naar de beginhouding.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug recht en span de buik licht aan
- Beweeg alleen de armen; compenseer niet met de romp
- Trek de schouders niet op
- Respecteer uw grenzen en beweeg zonder pijn

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Hef de stok alleen tot ooghoogte of iets hoger.



MEER UITDAGING

Pak de stok breder vast en beweeg zover als u kunt.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Voorste deltaspieren
- Middelste deltaspieren
- Biceps
- Voorste zaagspier
- Bovenste deel van de borstspieren

EXTRA TIP Beweeg soepel en regelmatig. Soepele schouders vandaag betekenen meer bewegingsvrijheid morgen!

42 ZITTEND EEN KUSSEN TUSSEN DE KNIEËN KNIJPEN

Sterkere binnenkant van de benen en meer stabiliteit bij zitten en opstaan.

Deze oefening versterkt de heupadductoren, verbetert de uitlijning van de benen en de bekkenstabiliteit en maakt dagelijkse activiteiten veiliger.



VOORDELEN

- Versterkt de heupadductoren
- Verbetert de bekkenstabiliteit
- Ondersteunt evenwicht en houding
- Maakt zitten en opstaan gemakkelijker
- Vermindert het valrisico



BEGINHOUDING

Zit met een rechte rug en de voeten op de grond. Plaats een kussen tussen de knieën en houd het licht vast met de benen.

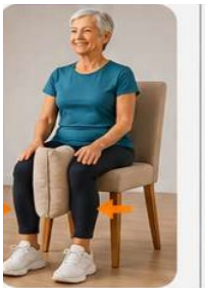
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-15 herhalingen	Beginner	Adductoren, benen en stabiliteit

UITVOERING

1 Zit met een rechte rug en de voeten op de grond. Plaats het kussen tussen de knieën en laat de handen op de bovenbenen rusten.



2 Knijp het kussen samen met de knieën en span de binnenkant van de bovenbenen aan. Houd de voeten stevig op de grond en span de buik licht aan.



3 Houd de aanspanning 2 seconden vast en ontspan langzaam. Herhaal gecontroleerd.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug recht
- Houd de adem niet in
- Knijp met matige kracht, zonder pijn
- Houd de voeten tijdens de hele oefening op de grond
- Gebruik een zacht maar stevig kussen

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Begin met een groter of zachter kussen.

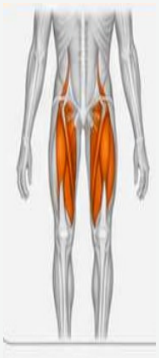


MEER UITDAGING

Knijp harder en houd de aanspanning 5 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Heupadductoren: groot, lang, kort en magnus
- Pectineus
- Gracilis
- Bekkenstabilisatoren

EXTRA TIP

Het versterken van de binnenkant van de benen verbetert de uitlijning en het evenwicht en maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker. Voeg deze oefening toe aan uw routine voor meer stevigheid en zekerheid bij zitten, opstaan en lopen!

43 EEN THERAPIEBAL MET DE HANDEN SAMENKNIJPEN

Meer grijpkracht en gemakkelijker voorwerpen vasthouden.

Deze oefening verbetert de grijpkracht, versterkt handen en onderarmen en draagt bij aan meer zelfstandigheid bij dagelijkse activiteiten.



VOORDELEN

- Versterkt hand- en onderarmspieren
- Verbetert grijpkracht en grip
- Maakt potten openen, tassen dragen en veilig vasthouden gemakkelijker
- Stimuleert coördinatie en controle



BEGINHOUDING

Zit op een stoel met de voeten op de grond en de rug recht. Houd de therapiebal met één of beide handen vast.

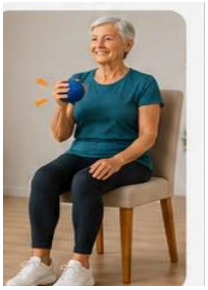
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-15 herhalingen per hand	**Beginner**	**Handen, onderarmen en coördinatie**

UITVOERING

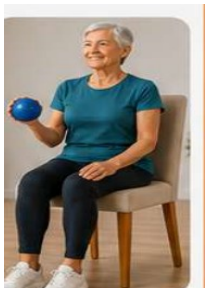
1 Houd de therapiebal in één hand. Houd de elleboog dicht bij het lichaam en de pols neutraal.



2 Knijp stevig in de bal, sluit de vingers goed en houd de druk 2-3 seconden vast.



3 Laat langzaam los en open de hand. Herhaal het aangegeven aantal keren en wissel van hand.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug recht en de schouders ontspannen
- Houd de adem niet in; adem normaal
- Gebruik een zachte tot middelharde bal
- Beweeg gecontroleerd en neem de tijd

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Knijp minder hard en houd de druk korter vast.



MEER UITDAGING

Houd de druk 3-5 seconden vast of gebruik een stevigere bal.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Buig- en strekspieren van de onderarmen
- Intrinsieke en extrinsieke handspieren
- Polsbuigers
- Coördinatie en grijpkracht

EXTRA TIP

Oefen dagelijks! Een sterkere grip verbetert de zelfstandigheid en levenskwaliteit. Gebruik de bal ook om de handen met lichte cirkelbewegingen te masseren.

44 STAAND TEGEN DE MUUR OPDRUKKEN

Sterkere armen en meer ondersteuning bij dagelijkse taken.

Deze oefening versterkt borst-, schouder- en armspieren, verbetert stabiliteit en houding en draagt bij aan meer zekerheid en zelfstandigheid bij dagelijkse activiteiten.



VOORDELEN

- Versterkt borst, schouders en armen
- Verbetert houding en uitlijning
- Vergroot de rompstabiliteit
- Maakt duwen, optillen en reiken gemakkelijker
- Geeft meer ondersteuning bij dagelijkse taken



BEGINHOUDING

Sta voor een muur met de voeten op heupbreedte. Plaats de handpalmen op borsthoogte tegen de muur, met de vingers omhoog en de armen gestrekt.

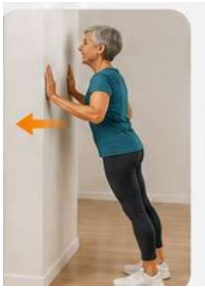
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-12 herhalingen	Beginner	Borst, armen en stabiliteit

UITVOERING

1 Sta voor de muur met de voeten op heupbreedte en de handen op borsthoogte tegen de muur.



2 Buig de ellebogen en beweeg het lichaam gecontroleerd naar de muur. Houd het lichaam van hoofd tot voeten recht en gebruik de kracht van armen en borst.



3 Duw het lichaam terug naar de beginhouding door de armen te strekken. Herhaal langzaam en gecontroleerd.



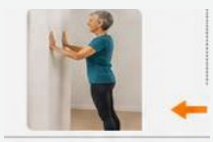
BELANGRIJKE TIPS

- Houd het lichaam in lijn en span de buik licht aan
- Laat de heupen niet zakken en trek de schouders niet op
- Beweeg binnen uw comfortabele grens
- Adem normaal tijdens de hele oefening

VARIATIES

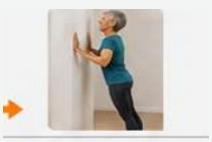
GEMAKKELIJKER

Sta iets verder van de muur om de beweging gemakkelijker te maken.



MEER UITDAGING

Sta dichter bij de muur om de intensiteit te verhogen.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Grote borstspier
- Triceps
- Voorste deltaspier
- Voorste zaagspier
- Rompstabilisatoren

EXTRA TIP

Kleine bewegingen zoals deze maken een groot verschil voor uw zelfstandigheid. Hoe vaker u oefent, hoe sterker en zelfverzekerder u wordt!

45 ZITTEND DE ARMEN ZIJWAARTS HEFFEN MET HALTERS

Sterkere schouders en meer controle over de armen.

Deze oefening versterkt de schouders, verbetert de armstabiliteit en helpt u dagelijkse activiteiten gemakkelijker en veiliger uit te voeren.



BEGINHOUDING

Zit met de voeten op de grond, de rug recht en de buik licht aangespannen. Houd de halters langs het lichaam met de handpalmen naar binnen.



VOORDELEN

- Versterkt de schouders
- Verbetert kracht en uithoudingsvermogen van de armen
- Vergroot stabiliteit en controle
- Ondersteunt houding en evenwicht
- Bevordert zelfstandigheid bij dagelijkse taken

DUUR / AANTAL
8-10 herhalingen

NIVEAU
Beginner tot gemiddeld

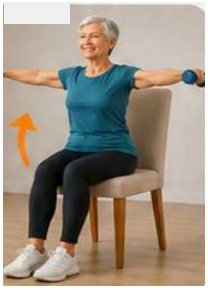
FOCUS
Schouders, armen en coördinatie

UITVOERING

1 Zit met een rechte rug en de voeten op de grond. Houd de halters langs het lichaam en de handpalmen naar binnen.



2 Hef de armen zijwaarts tot schouderhoogte. Houd de ellebogen licht gebogen en de polsen in lijn met de schouders.



3 Laat de armen gecontroleerd zakken tot de beginhouding. Herhaal rustig en gecontroleerd.



BELANGRIJKE TIPS

- Span de buik tijdens de beweging licht aan
- Trek de schouders niet richting de oren
- Beweeg gecontroleerd en vermijd zwaaien
- Begin met lichte halters en bouw geleidelijk op

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik zeer lichte halters of waterflesjes. Hef de armen slechts tot halve hoogte.



MEER UITDAGING

Verhoog het haltergewicht of doe meer herhalingen.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Middelste deltaspier
- Voorste deltaspier
- Triceps brachii
- Monnikskapspier

EXTRA TIP

Deze oefening verbetert uw houding, schouderkracht en dagelijks evenwicht. Met sterke schouders voert u dagelijkse taken gemakkelijker en veiliger uit.

46 HET GEWICHT VOORUIT EN ACHTERUIT VERPLAATSEN MET STEUN

Evenwicht trainen en veiliger verplaatsen.

Deze oefening verbetert het dynamische evenwicht, versterkt benen en rompspieren en vergroot het vertrouwen bij lopen en dagelijkse activiteiten.



VOORDELEN

- Verbetert evenwicht en stabiliteit
- Versterkt benen en rompspieren
- Vergroot de bewegingscontrole
- Vermindert het valrisico
- Geeft meer zekerheid bij lopen en bewegen



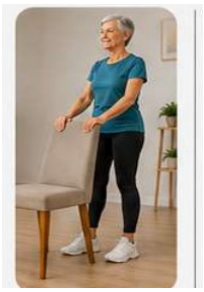
BEGINHOUDING

Sta achter een stoel en houd de rugleuning licht met beide handen vast. Zet de voeten op heupbreedte, buig de knieën licht en houd de romp rechtop.

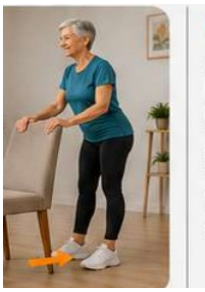
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-10 herhalingen	Beginner	Evenwicht, benen en lichaamscontrole

UITVOERING

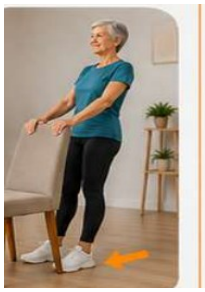
1 Houd de rugleuning licht vast. Sta met evenwijdige voeten op heupbreedte en licht gebogen knieën.



2 Verplaats het gewicht langzaam naar voren en leun licht vooruit. Houd de hielen op de grond. Keer langzaam terug naar de beginhouding.



3 Verplaats het gewicht daarna naar achteren en beweeg de heupen licht naar achteren. Houd de rug recht en de voeten stevig op de grond. Keer terug en herhaal.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug recht en kijk naar voren
- Til de hielen niet op tijdens de beweging
- Gebruik lichte steun, alleen voor zekerheid
- Beweeg langzaam en gecontroleerd
- Adem normaal tijdens de oefening

VARIATIES

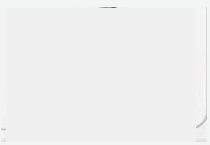
GEMAKKELIJKER

Maak kleinere gewichtsverplaatsingen.



MEER UITDAGING

Gebruik slechts één hand als steun of verminder het contact met de vingers.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Quadriceps
- Bilspieren
- Kuiten
- Hamstrings
- Rompspieren

EXTRA TIP

Oefen regelmatig om uw evenwicht, vertrouwen en dagelijkse zelfstandigheid te verbeteren. Draag stevige schoenen en oefen in een veilige omgeving zonder obstakels.

47 ZITTEND ZIJWAARTS REIKEN

Een soepelere romp en gemakkelijker dagelijkse bewegingen.

Deze oefening verbetert de zijwaartse beweeglijkheid van de romp, rekt de zijkant van het lichaam en ondersteunt een ontspannen houding en lichtere bewegingen bij dagelijkse taken.



VOORDELEN

- Vergroot de rompmobiliteit
- Rekt de zijkant van het lichaam
- Verbetert de houding
- Maakt dagelijkse bewegingen gemakkelijker
- Bevordert welzijn en een licht gevoel



BEGINHOUDING

Zit met de voeten op de grond en de rug recht. Laat één hand op het bovenbeen of de zijkant van de stoel rusten. Strek de andere arm boven het hoofd.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-10 herhalingen per kant	Beginner	Romp, schoudergordel en lichaamsmobiliteit

UITVOERING

1 Zit met een rechte rug en de voeten op de grond. Steun met één hand op het bovenbeen of de stoel en hef de andere arm boven het hoofd.



2 Buig de romp opzij en reik met de arm, zodat u de zijkant van het lichaam rekt. Kijk naar voren en adem normaal.



3 Keer langzaam terug naar de beginhouding en herhaal aan de andere kant.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug recht en span de buik licht aan
- Forceer de beweging niet; respecteer uw grens
- Leun niet voorover of achterover
- Adem diep tijdens de hele oefening

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Hef de arm alleen zover als comfortabel is.



MEER UITDAGING

Buig de romp iets verder of houd elke kant 2-3 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Schuine buikspieren
- Vierkante lendenspier
- Tussenribspieren
- Deltaspier
- Voorste zaagspier

EXTRA TIP

Deze rekoefening verbetert de zijwaartse rompmobiliteit, verlicht spanning en ondersteunt een evenwichtigere houding en soepelere bewegingen.

48 ZITTEND DIAGONAAL TREKKEN MET EEN BAND

Sterkere armen en meer controle bij functionele bewegingen.

Deze oefening versterkt armen, schouders en rug en verbetert coördinatie, evenwicht en de uitvoering van dagelijkse bewegingen.



BEGINHOUDING

Zit op een stoel met één voet op de band. Houd het andere uiteinde vast met de tegenoverliggende hand. Strek de arm diagonaal omlaag.



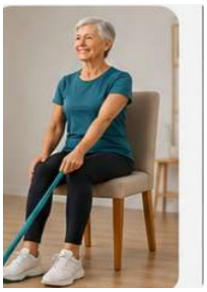
VOORDELEN

- Versterkt armen, schouders en rug
- Verbetert de motorische coördinatie
- Bevordert een goede houdingsuitlijning
- Vergroot de bewegingscontrole
- Ondersteunt zelfstandigheid bij dagelijkse taken

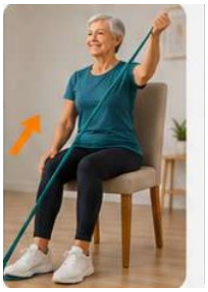
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-10 herhalingen per kant	**Beginner tot gemiddeld**	**Armen, schouders en coördinatie**

UITVOERING

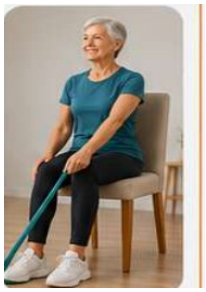
1 Zit met een rechte rug en de voeten op de grond. Zet één voet op de band en houd het andere uiteinde vast met de tegenoverliggende hand.



2 Trek de band diagonaal omhoog en van het lichaam af. Houd de elleboog licht gebogen en span de arm- en schouderspieren tijdens de beweging aan.



3 Keer langzaam en gecontroleerd terug naar de beginhouding. Herhaal met de andere hand en aan de andere kant.



BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug tijdens de hele oefening recht
- Trek de rug niet hol tijdens het trekken
- Trek de schouders niet op
- Adem rustig en gecontroleerd
- Beweeg gecontroleerd, zonder vaart te maken

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik een lichtere band of maak een kleinere beweging.



MEER UITDAGING

Gebruik een sterkere band of maak een grotere beweging.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Brede rugspieren
- Achterste deltaspieren
- Biceps
- Ruitvormige spieren
- Monnikskapspier

EXTRA TIP

Deze oefening combineert kracht, stabiliteit en coördinatie en helpt u veiliger te bewegen. Voeg de diagonale trekbeweging toe aan uw routine om functionele bewegingen eenvoudig en doeltreffend te verbeteren!

49 ACHTERUIT STAPPEN MET STEUN AAN EEN STOEL

Sterkere benen en meer controle bij het lopen.

Deze oefening versterkt been- en heupspieren, verbetert het evenwicht en maakt dagelijkse bewegingen, zoals lopen en kleine opstapjes nemen, zekerder.



VOORDELEN

- Versterkt benen en bilspieren
- Verbetert evenwicht en stabiliteit
- Vergroot het vertrouwen bij het lopen
- Ondersteunt zelfstandigheid
- Vermindert het valrisico



BEGINHOUDING

Sta voor een stoel met de handen op de rugleuning. Kijk naar voren en houd het lichaam recht.

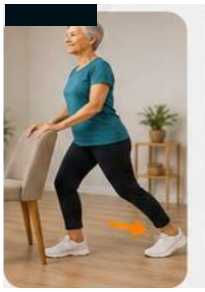
DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
8-10 herhalingen per been	Beginner	Benen, heupen en evenwicht

UITVOERING

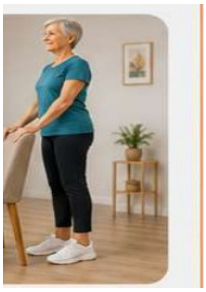
1 Sta voor de stoel met de handen op de rugleuning en de voeten op heupbreedte.



2 Stap met één been naar achteren en plaats de hiel op de grond. Buig beide knieën licht. Houd de romp recht en de buik aangespannen.



3 Duw met het voorste been tegen de grond en keer terug naar de beginhouding. Herhaal met het andere been.



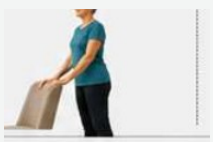
BELANGRIJKE TIPS

- Houd de romp rechtop en kijk naar voren
- Laat de voorste knie niet voorbij de tenen komen
- Steun licht op de stoel, zonder uw hele gewicht erop te zetten
- Beweeg gecontroleerd en neem de tijd

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Maak een kleinere stap naar achteren en buig de knieën minder.



MEER UITDAGING

Maak een grotere stap naar achteren en laat de heupen iets verder zakken.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Quadriceps
- Bilspieren
- Hamstrings
- Kuitspieren
- Rompspieren als stabilisatoren

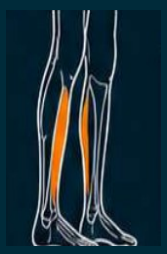
EXTRA TIP

Sterkere benen en een beter evenwicht helpen u veiliger te bewegen, vallen te voorkomen en uw zelfstandigheid langer te behouden!

50 ZITTEND DE VOORVOET HEFFEN MET EEN BAND

Sterkere enkels en zekerder lopen.

Deze oefening versterkt de spieren aan de voorkant van het onderbeen, verbetert de bewegingscontrole en het evenwicht en helpt vallen en verstuikingen te voorkomen.



VOORDELEN

- Versterkt de scheenbeenspieren
- Verbetert de dorsaalflexie van de enkel
- Helpt vallen te voorkomen
- Verbetert evenwicht en lopen
- Vergroot de voetstabiliteit



BEGINHOUDING

Zit op de stoel met de voeten ondersteund. Plaats de band om de voorvoet en houd de uiteinden met de handen vast.

DUUR / AANTAL	NIVEAU	FOCUS
10-12 herhalingen per voet	**Beginner tot gemiddeld**	**Enkels, voeten en controle**

UITVOERING

1 Zit met een rechte rug en de voeten op de grond. Plaats de band om de voorvoet en houd de uiteinden met de handen vast.



2 Trek de uiteinden van de band naar u toe. Hef de voorvoet en breng de tenen richting het lichaam: dorsaalflexie. Houd de hiel op de grond.



3 Houd de hoogste positie kort vast en keer langzaam terug naar de beginhouding. Herhaal met de andere voet.



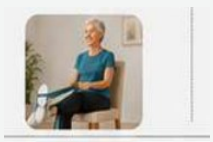
BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug recht en span de buik licht aan
- Beweeg knie en heup niet
- De beweging komt alleen uit de enkel
- Gebruik een lichte tot middelzware band voor goede controle
- Adem normaal tijdens de hele oefening

VARIATIES

GEMAKKELIJKER

Gebruik een lichtere band en maak een kleinere beweging.



MEER UITDAGING

Verhoog de weerstand van de band en houd de hoogste aanspanning 2 seconden vast.



GEBRUIKTE SPIEREN



- Voorste scheenbeenspier
- Teenstrekkers
- Lange strekspier van de grote teen
- Peroneusspieren

EXTRA TIP

Sterkere dorsaalflexie verbetert het evenwicht en lopen en vermindert vallen in het dagelijks leven. Voeg deze beweging toe aan uw routine voor sterkere, veiligere voeten!