

11. Voorwaarts reiken



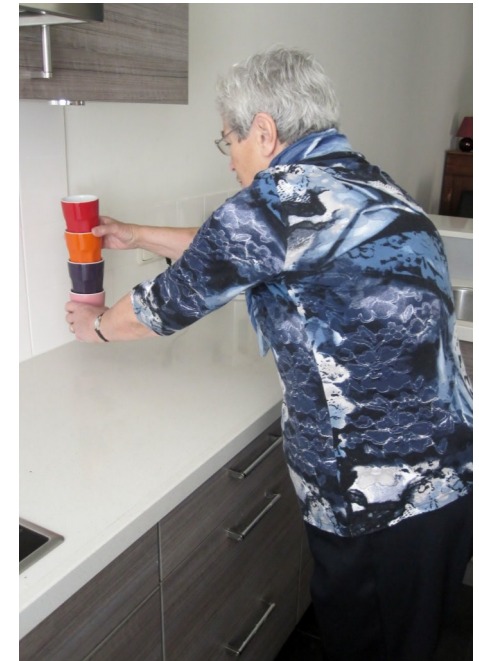
- Ga rechtop staan bij het aanrecht
- Voeten op heupbreedte



- Probeer 10 sec. zonder steun te staan
- Bouw deze oefening op door langer te staan (10 tot 60 sec.)



- Sta rechtop en stapel bekers gedurende 30 sec.



- Verplaats de bekers voorwaarts
- En weer terug
- Herhaal 5x

Tip:

Steun bij instabiliteit met één hand licht op het aanrecht

12. Gewicht verplaatsen en zijwaarts met één hand reiken



- Rechtop staan bij het aanrecht
- Neem licht steun met handen op het aanrecht
- Voeten op heupbreedte



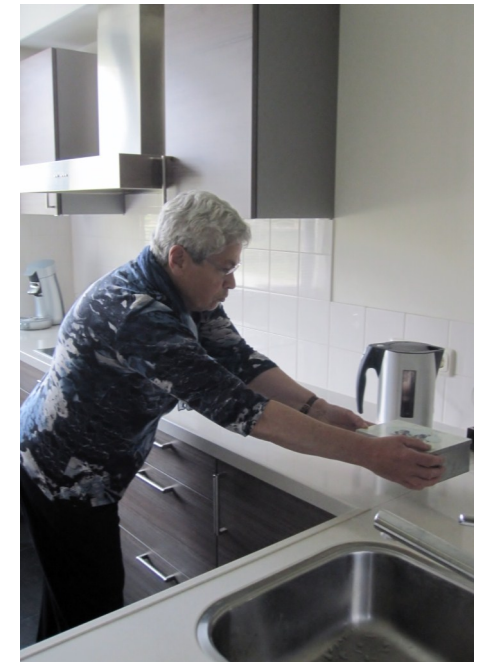
- Verplaats het gewicht heen en weer
- Van ene been op andere been
- Herhaal dit 5x voor beide benen

Tip:
Probeer zo ver mogelijk te reiken



- Neem licht steun met de linkerhand op het aanrecht
- Pak met de rechterhand het kopje door zijwaarts te reiken
- Plaats het kopje afwisselend voor u en zet het weer terug
- Herhaal 5x voor beide kanten

13. Zijwaarts met twee handen reiken



- Rechtop staan bij het aanrecht
- Breng met beide handen een voorwerp zijwaarts naar rechts
- Vervolgens naar links
- Herhaal 5x voor beide kanten

A

B

14. Reiken in de hoogte met steun



- Rechtop staan bij het aanrecht met de linkerhand gesteund
- Maak met de rechterhand een hoog kastje open
- Pak een voorwerp en plaats het op het aanrecht
- Zet het vervolgens terug in het kastje

- Doe de oefening naar een hoog kastje aan de andere kant
- Herhaal 5x voor beide kanten

Tip:
Probeer zo hoog mogelijk te reiken

15. Reiken in de laagte met steun



- Steun met uw linkerhand
- Maak met uw rechterhand een laag kastje open
- Pak een voorwerp en plaats het op het aanrecht
- Doe dezelfde oefening naar een laag kastje aan de andere kant

Tip:
U kunt de oefening opbouwen naar 5x voor beide kanten

16. Lopen op de plaats



- Ga staan
- Zet de rollator op de parkeerrem
- Pak de rollator vast



- Til uw linkerbeen op



- Til uw rechterbeen op
- Maak afwisselend tien passen op de plaats

Tips:

- Oefening uitbreiden door één minuut op de plaats te lopen
- Oefening moeilijker maken door knieën hoog op te tillen
- Deze oefening bij het aanrecht uitvoeren indien u geen rollator maar een stok gebruikt. Steun daarbij aan één kant op het aanrecht en met de andere kant op de stok.

A

B

17. Voorwaarts/achterwaarts lopen



- Loop vijf passen voorwaarts
- Land op uw hak en rol uw voet naar voren af



- Loop vijf passen achterwaarts
- Land op uw voorvoet en rol uw voet naar achteren af
- Herhaal het voor- en achterwaarts lopen 5x

18. 8-figuur lopen met steun



- Loop in een 8-figuur
- Land op uw hak en rol uw voet naar voren af
- Herhaal dit 1x en probeer op te bouwen naar 5x

Tip voor profiel A:

Deze oefening in huis uitvoeren

19. Lopen met grote stappen



- Loop bijvoorbeeld van woonkamer naar keuken
- Tel het aantal stappen
- Probeer dezelfde route in minder stappen te lopen
- U loopt nu met grotere stappen
- Herhaal 5x de route met grotere stappen

20. Met rollator deur openen en sluiten



- Loop met rollator naar de deur
- Steun met één hand op de rollator
- Reik met de andere hand naar de deur
- Open de deur



- Loop met twee handen gesteund op de rollator naar het volgende vertrek
- Doe het licht aan zodat de ruimte waar u naartoe gaat goed verlicht is



- Draai in rustig tempo met rollator om de as naar de deur
- Blijf steun houden met één hand op de rollator terwijl u met de andere hand de deur sluit

21. Met rollator een kopje koffie vervoeren



- Plaats een kopje koffie op de rollator
- Hou hierbij de rollator met één hand vast
- Loop een route door uw huis
- Plaats het kopje op de tafel

22. Buitenshuis met rollator samen lopen m.b.v. ritme



- Land op uw hakken en rol uw voeten verder af
- Loop in een ritme waarbij de begeleidend persoon zich aanpast aan uw tempo
- Maak grote stappen

Tips:

- Loop in de maat door hardop te tellen bijvoorbeeld 1, 2, 1, 2 of benoem links, rechts, links, rechts (marcheren)
- Als u met de rollator draait zorg ervoor dat u een ruime bocht maakt en niet om de as draait

23. Buitenshuis met rollator samen lopen op oneffen terrein



- Zorg dat u uw voeten goed optilt
- Loop in een rustig tempo met volle aandacht

24. Traplopen onder begeleiding

Trap op met steun trapeuning



- Pak altijd de trapeuning vast
- Indien mogelijk aan beide kanten
- Plaats uw sterkste been op de eerste traprede



- U kunt nu uw andere been ernaast zetten
- Loop op deze manier in rustig tempo met volle aandacht naar boven

Trap af met steun trapeuning



- Pak altijd de trapeuning vast
- Indien mogelijk aan beide kanten
- Plaats eerst uw zwakkere been omlaag
- Zet het sterkere been ernaast

Let op!

- Zorg dat er geen voorwerpen op de trap liggen
- Zorg dat er iemand is die u kan begeleiden
- Bij twijfel niet traplopen
- Indien het goed gaat kunt u ook doorstappen in plaats van uw voet steeds naast de andere te zetten

25. Armen voorwaarts heffen



- Breng uw armen in 3 sec. voorwaarts omhoog en adem diep in
- Breng uw armen op de uitademing omlaag in 6 sec.
- Herhaal 5x

26. Armen zijwaarts heffen



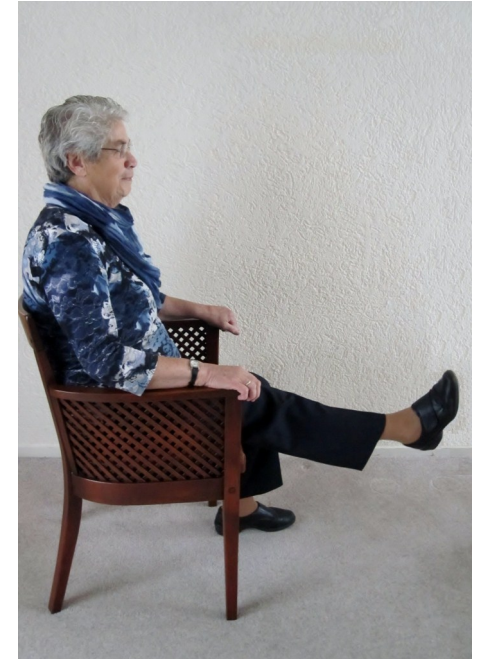
- Breng uw armen in 3 sec. zijwaarts omhoog en adem diep in
- Handpalmen wijzen omhoog naar elkaar toe
- Breng uw armen op de uitademing omlaag in 6 sec.
- Herhaal 5x

27. Hoofd draaien



- Draai uw hoofd zo ver mogelijk naar links
- Probeer over uw schouder te kijken
- Doe dit vervolgens ook naar rechts
- Herhaal 5x naar beide kanten

28. Strecken knie



- Streck de rechterknie uit in langzaam tempo (2 sec.)
- Het bovenbeen rust op de stoel
- Buig het rechterbeen in 4 sec. naar de beginpositie
- Herhaal 5x voor beide benen

29. Knieheffen



- Til de linker knie op in 2 sec.
- Breng hem in 4 sec. terug naar de beginpositie
- Herhaal 5x voor beide benen

30. Tenen naar u toe trekken en wegduwen

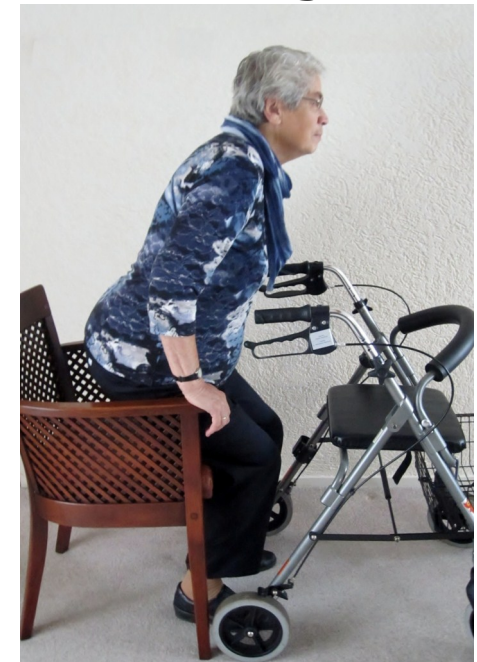


- Streck uw been uit
- Tenen naar u toe trekken
- Hou 2 sec. vast



- En afwisselend wegduwen
- Hou 2 sec. vast
- Herhaal 5x keer voor beide voeten

31. Opdrukken stoelleuning



- Druk uw armen op door ze te strekken
- Gebruik hiervoor de stoelleuning
- Neem hierbij zoveel mogelijk gewicht op uw armen

Tip:

Probeer deze oefening op te bouwen naar 5x

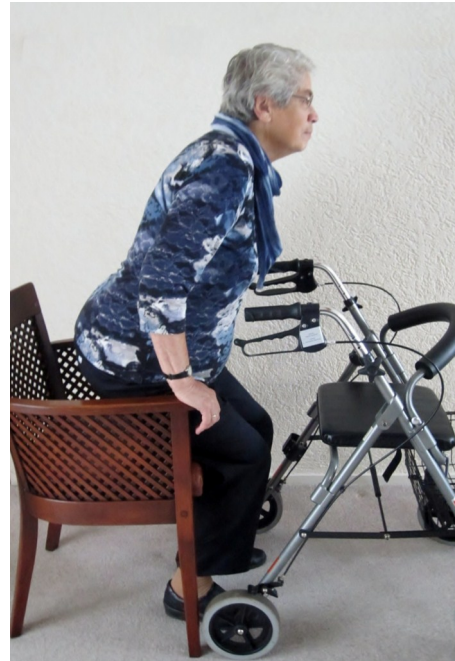
A

B

32. Bovenlichaam voorwaarts bewegen met billen los



- Zet de voeten stevig op de grond
- Een stukje uit elkaar
- Plaats de handen op de stoelleuning

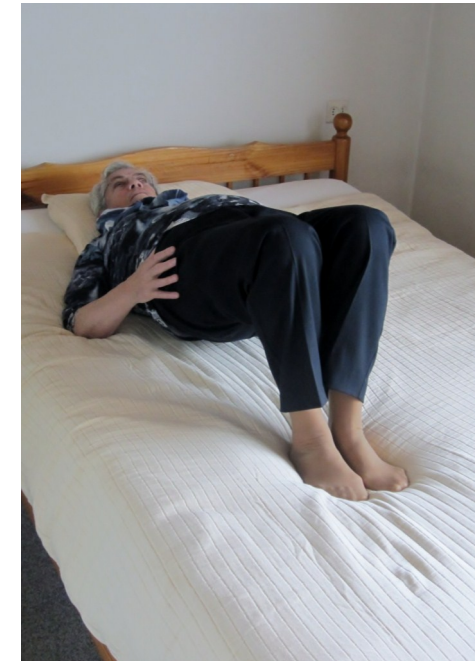


- Breng het bovenlichaam naar voren
- Breng het bovenlichaam een stukje omhoog
- Gebruik de handen
- En ga weer zitten
- Herhaal 5x

33. Bruggetje



- Plaats uw voeten plat op het bed
- Breng uw hakken zo ver mogelijk naar uw billen



- Til uw billen op (bruggetje)
- Leg de billen weer terug op het bed

Tip:
Probeer de herhalingen op te bouwen naar 5x

34. Zijwaarts been heffen



- Rechtop staan
- Handen licht steunend op het aanrecht

Tip:

U kunt deze oefening moeilijker maken door het been te heffen zonder de vloer te raken met uw tenen



- Beweeg uw linker- en rechterbeen afwisselend zijwaarts
- Raak met uw tenen de vloer
- Herhaal ieder been 5x

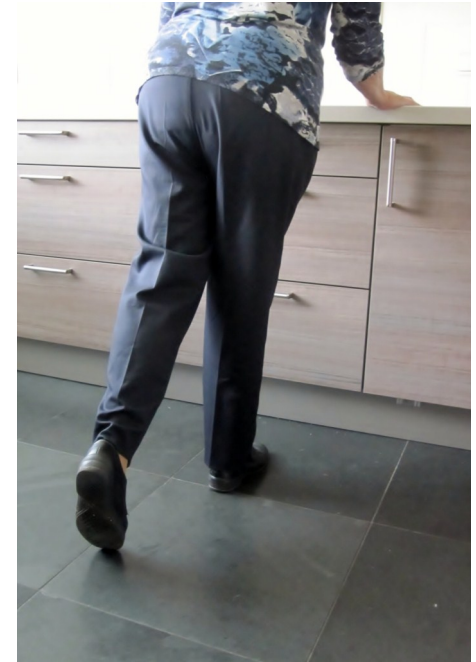
35. Achterwaarts bewegen been



- Rechtop staan
- Handen licht steunend op aanrecht

Tip:

U kunt deze oefening moeilijker maken door het been te heffen zonder de vloer te raken met uw tenen



- Beweeg uw linker- en rechterbeen afwisselend naar achteren
- Raak met uw tenen de vloer
- Herhaal 5x

A

B

36. Kniebuigingen met steun



- Rechtop staan bij aanrecht
- Neem licht steun met handen op aanrecht
- Voeten op heupbreedte



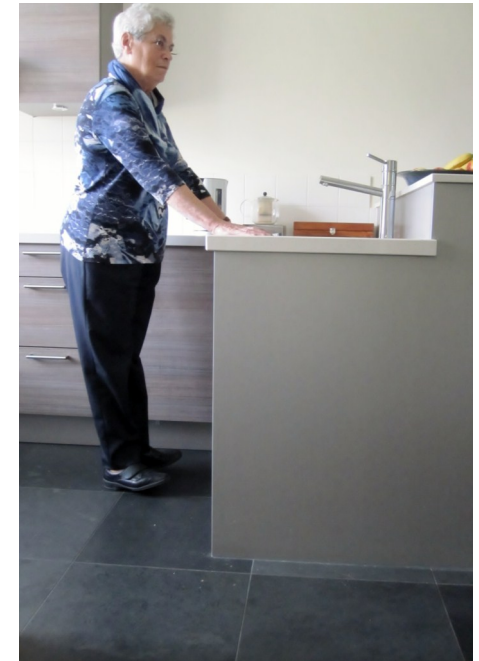
- Buig langzaam een stukje door uw knieën
- En ga weer staan
- Herhaal 5x

37. Tenenstand



- Handen steunen op aanrecht
 - Ga op uw tenen staan
- Herhaal 5x

38. Hakkenstand



- Handen steunen op aanrecht
 - Ga op uw hakken staan
- Herhaal 5x

39. Zijlig been heffen



- Zijlig benen gebogen
- Uw bovenste been een stukje optillen
- En omlaag brengen
- Herhaal 1x en wissel van zij

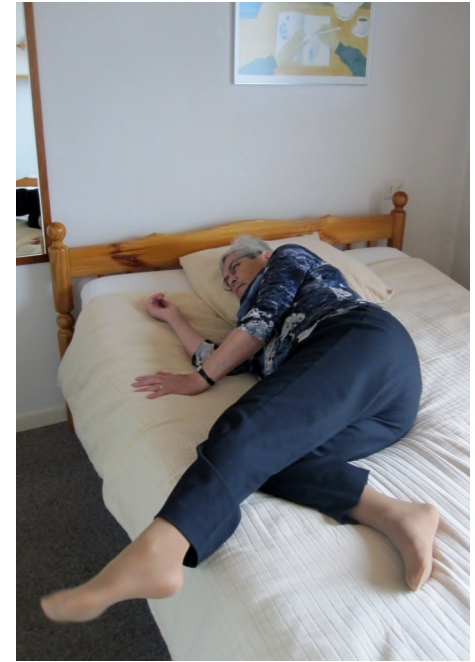
Tip:

Bouw deze oefening voor beide kanten op naar 5x

40. Zijlig been heffen en uitstrekken



- Zijlig benen gebogen
- Uw bovenste been een stukje optillen



- Strek uw knie en probeer het been omhoog te houden
- Herhaal 1x en wissel van zij

Tip:

Bouw deze oefening voor beide kanten op naar 5x

41. Conditie: Buitenshuis lopen



- Probeer iedere dag samen met iemand een stukje buiten te lopen
- Stel een haalbaar doel, bijvoorbeeld naar het eind van de straat en terug
- Maak eventueel gebruik van een pauzemoment door te gaan zitten op uw rollator
- Loop in rustig tempo maar probeer ook af en toe een stukje sneller te wandelen
- Probeer de afstand uit te breiden en te streven naar 10 minuten aan één stuk lopen
- Bepaal samen met uw partner of familielid wanneer u zeker genoeg bent om alleen buiten te lopen

Instructies Profiel C en D

Hoe kunt u het oefenprogramma gaan gebruiken?

In het oefenboek zijn de oefeningen voor profiel C en D gebundeld. In de kantlijn van het boek kunt u de kleuren zien en zo bepalen of de oefening bij uw profiel hoort. De oranje oefeningen horen bij profiel C en de rode bij profiel D. Sommige oefeningen behoren zowel bij profiel C als D, dan ziet u zowel een oranje als rood vlak in de kantlijn.

Profiel C (oranje oefeningen)

In profiel C zijn de oefeningen zodanig opgebouwd dat u met meer vertrouwen zelfstandig binnen- en buitenshuis kunt functioneren waarbij uw loopkwaliteit, loopsnelheid, balans, kracht en conditie verbeteren.

Profiel D (rode oefeningen)

In profiel D gaat u net als in profiel C oefenen met het doel om met meer vertrouwen binnen- en buitenshuis te kunnen functioneren. Het oefenprogramma is gericht op het verbeteren van uw loopkwaliteit, loopsnelheid, en conditie maar bevat tevens complexere balans- en krachtoefeningen.

C

D

Nederlandse Norm Gezond bewegen

Voldoende beweging zorgt ervoor dat u zich fitter gaat voelen. U beweegt voldoende wanneer u op minimaal vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week, 30 minuten matig intensief beweegt. Dit is de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen. Een matig intensieve beweging is een beweging waarvan u sneller gaat ademen. U krijgt het er warm van en uw hart gaat er wat sneller van kloppen.

Als u door beperkingen niet meer aan 30 minuten matig intensief bewegen toekomt, is elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging zinvol, ongeacht duur, intensiteit, frequentie of type.

Oefenprogramma

Advies: 3x per week 30 minuten oefenen aan de hand van de door u uitgekozen oefeningen uit het

oefenprogramma. U kunt de oefeningen ook opsplitsen in bijvoorbeeld 2x 15 minuten.

Begin het programma altijd even met rustige warming up oefeningen uit het onderdeel 'Oefeningen ter verbetering van uw algehele fitheid'. Zie p. 48 t/m 51 voor het samenstellen van een oefenprogramma. Gebruik hierbij de inhoudsopgave op p. 52 t/m 53.

Wandelprogramma

Advies: ga minimaal 2x per week 30 minuten wandelen. U kunt indien nodig hiervoor een stok, rollator of nordic walking stokken gebruiken.

Het kan zijn dat 30 minuten wandelen nog niet mogelijk voor u is. Stel dan voor uzelf een persoonlijk doel op wat wel haalbaar is, bijvoorbeeld lopen naar de winkel om de hoek. Ook meerdere keren per dag een stukje wandelen is een optie. Probeer de afstand

en tijd uit te breiden en te streven naar 30 minuten aan één stuk lopen. Maak eventueel gebruik van een rustmoment op een bankje.

Veiligheid

Voelt u zich niet lekker, heeft u acute pijnklachten, last van duizeligheid of bent u ziek, doe het dan even wat rustiger aan. Raadpleeg eventueel uw huisarts.

Mocht u tijdelijk, door bijvoorbeeld ziekte, niet hebben kunnen oefenen bepaal dan opnieuw welke oefeningen geschikt voor u zijn.

Tip:

Kijk uit met buitenshuis oefenen of wandelen tijdens gladheid in de winter. U zou op dat moment ook kunnen kiezen om hiervoor in de plaats oefeningen binnenshuis te doen.

Profiel C. Hoe kunt u een oefenprogramma samenstellen?

(Gebruik een kopie van het invulformulier op de pagina hiernaast)

Stap 1. Maak een prioriteitenlijst van (voor u) moeilijke activiteiten

Bijvoorbeeld:

1. Balans
2. Gaan liggen in bed
3. Traplopen
4. Buiten lopen
5. Opstaan uit bed

Stap 2. Selecteer de bijbehorende oranje oefeningen

Gebruik de inhoudsopgave op p. 52 t/m 53 om de oefeningen die bij de moeilijke activiteit horen te selecteren. Advies: voeg altijd looptraining toe.

Voorbeeld moeilijke activiteit: balans.

- Warming up: oefening 25, 26, 27, 28, 29, 30
- Moeilijke activiteit (balans): oefening 8, 9, 10, 11, 12, 31, 32, 33, 39, 40, 41, 42, 43
- Looptraining: oefening 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21

Stap 3. Stel uw oefenprogramma samen

Start met een deel van de oefeningen. Sluit aan bij wat u kunt en/of wat u leuk vindt.

Bijvoorbeeld:

- Warming up: oefening 25, 26, 27, 33
- Balans: oefening 8, 9, 10, 11
- Looptraining: oefening 15, 16, 17

Stap 4. Uitbreiden van oefenprogramma

Als u de oefening goed beheerst kunt u doorgaan met een volgende oefening uit stap 2. Of gebruik de andere oefeningen ter afwisseling.

Stap 5. Maak een nieuw oefenprogramma

Neem nu de volgende moeilijke activiteit van uw prioriteitenlijst en herhaal stap 2, 3 en 4 op een nieuw formulier. Herhaal ook regelmatig oefeningen uit het voorgaande oefenprogramma.

Oefenprogramma C

Stap 1. Maak een prioriteitenlijst van moeilijke activiteiten

1.
2.
3.
4.
5.

Stap 2. Selecteer de bijbehorende oranje oefeningen

Moeilijke activiteit:

- Warming up: oefening
- Moeilijke activiteit: oefening
- Looptraining: oefening

Let op!

Kopiëer deze pagina!

Stap 3. Stel uw oefenprogramma samen

- Warming up: oefening
- Moeilijke activiteit: oefening
- Looptraining: oefening

Stap 4. Uitbreiden van oefenprogramma

- Warming up: oefening
- Moeilijke activiteit: oefening
- Looptraining: oefening

Stap 5. Maak een nieuw oefenprogramma. Selecteer de bijbehorende oefeningen.

Neem nu de volgende moeilijke activiteit van uw prioriteitenlijst en herhaal stap 2, 3 en 4 op een nieuw formulier. Herhaal ook regelmatig oefeningen uit het voorgaande oefenprogramma.

Profiel D. Hoe kunt u een oefenprogramma samenstellen?

(Gebruik een kopie van het invulformulier op de pagina hiernaast)

Stap 1. Maak een prioriteitenlijst van (voor u) moeilijke activiteiten

Bijvoorbeeld:

1. Opstaan van de grond
2. Balans
3. Kracht been spieren
4. Buiten lopen
5. Opstaan uit bed

Stap 2. Selecteer de bijbehorende rode oefeningen

Gebruik de inhoudsopgave op p. 52 t/m 53 om de oefeningen die bij de moeilijke activiteit horen te selecteren. Advies: voeg altijd looptraining toe.

Voorbeeld moeilijke activiteit: opstaan van de grond.

- Warming up: oefening 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33
- Moeilijke activiteit (opstaan van de grond): oefening 6a, 6b, 6c, 7

Stap 3. Stel uw oefenprogramma samen

Start met een deel van de oefeningen. Sluit aan bij wat u kunt en/of wat u leuk vindt.

Bijvoorbeeld:

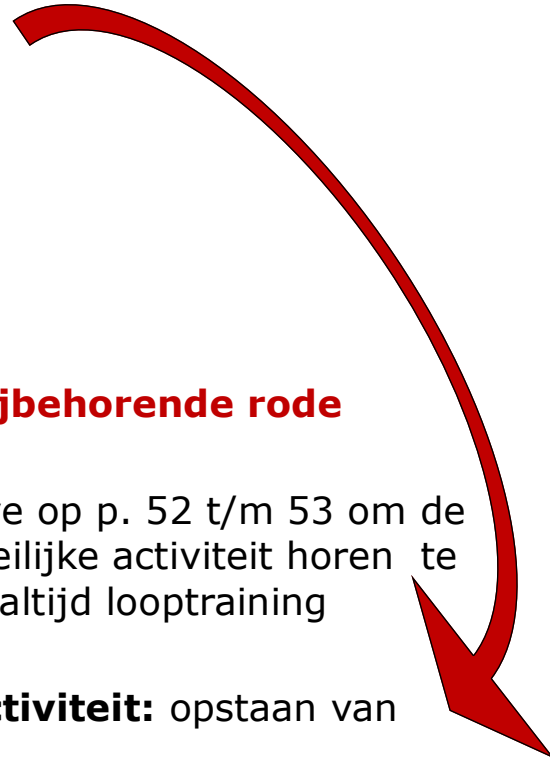
- Warming up: oefening 25, 26, 27, 33
- Opstaan van de grond: 6a
- Looptraining: oefening 15, 16, 17

Stap 4. Uitbreiden van oefenprogramma

Als u de oefening goed beheerst kunt u doorgaan met een volgende oefening uit stap 2. Of gebruik de andere oefeningen ter afwisseling.

Stap 5. Maak een nieuw oefenprogramma

Neem nu de volgende moeilijke activiteit van uw prioriteitenlijst en herhaal stap 2, 3 en 4 op een nieuw formulier. Herhaal ook regelmatig oefeningen uit het voorgaande oefenprogramma.



Oefenprogramma D

Stap 1. Maak een prioriteitenlijst van moeilijke activiteiten

1.
2.
3.
4.
5.

Stap 2. Selecteer de bijbehorende rodeoefeningen

Moeilijke activiteit:

- Warming up: oefening
- Moeilijke activiteit: oefening
- Looptraining: oefening

Let op!

Kopiëer deze pagina!

Stap 3. Stel uw oefenprogramma samen

- Warming up: oefening
- Moeilijke activiteit: oefening
- Looptraining: oefening

Stap 4. Uitbreiden van oefenprogramma

- Warming up: oefening
- Moeilijke activiteit: oefening
- Looptraining: oefening

Stap 5. Maak een nieuw oefenprogramma. Selecteer de bijbehorende oefeningen.

Neem nu de volgende moeilijke activiteit van uw prioriteitenlijst en herhaal stap 2, 3 en 4 op een nieuw formulier. Herhaal ook regelmatig oefeningen uit het voorgaande oefenprogramma.

Inhoudsopgave Profiel C en D

Oefeningen ter bevordering van het verplaatsen

1. Gaan liggen in bed.....	p. 54
2. Opstaan uit bed.....	p. 55
3. Bruggetje en zijwaarts verplaatsen in bed.....	p. 56
4. Opstaan van stoel.....	p. 57
5. Gaan zitten op stoel.....	p. 57
6. Veilig naar de grond.....	p. 58
6a. Naar schuttershouding.....	p. 58
6b. Naar knieënstand.....	p. 59
6c. Naar zijwaartse zit en lig.....	p. 59
7. Veilig opstaan van de grond via zijlig.....	p. 60

Oefeningen ter bevordering van het reiken

8. Zijwaarts met één hand reiken.....	p. 61
9. Zijwaarts met twee handen reiken.....	p. 61
10. Reiken in de hoogte.....	p. 61
11. Reiken in de laagte.....	p. 62
12. Reiken achterwaarts.....	p. 62
13. Kratje verplaatsen tafel-stoel.....	p. 63
14. Kratje verplaatsen van tafel naar vloer.....	p. 63

Looptraining

Oefeningen en tips voor bevordering van de loopkwaliteit en de loopsnelheid in huis en buitenshuis en veilig traplopen

15. Voorwaarts/achterwaarts lopen.....	p. 64
16. Zijwaarts lopen.....	p. 64
17. Zijwaarts lopen benen kruisen.....	p. 65
18. 8-figuur lopen.....	p. 65
19. Grotere stappen maken d.m.v. stappen tellen.....	p. 66
20. Buitenshuis lopen: verhogen van de loopsnelheid.....	p. 67
21. Traplopen.....	p. 68
22. Over een voorwerp stappen.....	p. 69
23. Over een voorwerp stappen met beker water.....	p. 69
24. Over voorwerp heen stappen met dienblad.....	p. 69

Oefeningen ter verbetering van uw algehele fitheid

Warming up en ondersteuning van reiken en grijpen

25. Armen voorwaarts heffen.....	p. 70
----------------------------------	-------

26. Armen zijwaarts heffen..... p. 70
27. Hoofd draaien..... p. 70

Warming up en ondersteuning van lenigheid en kracht

28. Strecken knie..... p. 71
29. Knieheffen..... p. 71
30. Tenen naar u toe trekken en wegduwen p. 71
31. Zijwaarts been heffen..... p. 72
32. Achterwaarts heffen..... p. 72
33. Kniebuigingen..... p. 72

Ter ondersteuning van kracht in armen

34. Opdrukken stoelleuning/zitting..... p. 72

Ter ondersteuning van kracht in bovenbeenspieren, opstaan en gaan zitten in stoel

35. Functionele krachtoefening beenspieren..... p. 73

Ter ondersteuning van kracht in bil- en beenspieren, zijwaarts verplaatsen in bed en in en uit bed komen

36. Bruggetje..... p. 73
37. Zijlig been heffen..... p. 74
38. Zijlig been heffen en uitstrekken..... p. 74

Ter ondersteuning van balans, kracht en lopen

39. Tenenstand..... p. 74
40. Hakkenstand..... p. 75
41. Voeten voor elkaar plaatsen..... p. 75
42. Op één been staan..... p. 75
43. Voeten plaatsen op traptrede..... p. 75
44. Voor- en achterwaarts over voorwerp heen stappen..... p. 76
45. Voeten omlaag plaatsen en achterwaarts omhoog..... p. 76
46. Zijwaarts op- en afstappen..... p. 77
47. Bruggetje met één been..... p. 77

Ter ondersteuning voor het opbouwen van conditie

48. Verbeteren van conditie d.m.v. wandelprogramma..... p. 78

1. Gaan liggen in bed



- Zit op bedrand



- Ga op de zij liggen
- Neem steun op uw rechterelleboog en linkerhand



- Til uw voeten in bed



- Draai op de rug

Let op!

Gaat u via de andere kant in bed liggen? Steun op uw linkerelleboog en rechterhand bij het gaan liggen.

2. Opstaan uit bed



- Plaats uw voeten plat op het bed
- De knieën gebogen



- Breng uw linkerhand naar de bedrand
- En draai op de rechterzij



- Neem steun op uw rechterelleboog en linkerhand
- Breng de voeten buiten het bed



- Kom rustig tot zit
- Blijf even zitten indien u duizelig bent

Let op!

- Komt u via de andere kant uit bed? Draai op de linkerzij door uw rechterhand naar de bedrand te plaatsen. Steun op uw linkerelleboog en rechterhand bij het tot zit komen.
- Controleer uw afstand tot de rand van het bed door uw arm ter hoogte van uw schouder zijwaarts te plaatsen. De elleboog mag niet over de rand van het bed komen. Zo ja, doe eerst oefening 3 naar links om draairuimte te creëren.

3. Bruggetje en zijwaarts verplaatsen in bed



Tip:

Oefen het zijwaarts verplaatsen naar beide kanten. Het zijwaarts verplaatsen is belangrijk om voldoende ruimte te creëren voor het omdraaien.

- Plaats uw voeten plat op het bed
- Breng uw hakken zo ver mogelijk naar uw billen
- Til uw billen op (bruggetje)
- Verplaats de billen naar rechts
- Verplaats uw voeten naar rechts

- Verplaats uw bovenlichaam naar rechts

4. Opstaan van stoel



- Zet de voeten stevig op de grond
- Een stukje uit elkaar
- Plaats de handen op de stoelleuning of stoelzitting



- Kom met het bovenlichaam naar voren en omhoog (sta op zoals een vliegtuig opstijgt en niet zoals een raket)

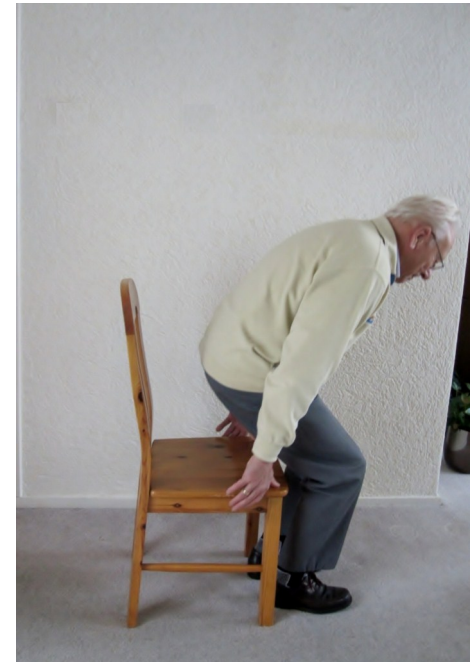


- Ga rustig staan
- Eerst de balans vinden en dan pas verder gaan

Tip profiel D:

Probeer tevens op te staan zonder steun aan leuning of zitting

5. Gaan zitten op stoel



- Pak met beide handen de zitting of stoelleuning vast
- Ga rustig zitten (niet laten vallen op stoel)

Tip profiel D:

Probeer tevens op te staan zonder steun aan leuning of zitting

6. Veilig naar de grond

6a. Naar schuttershouding



- Neem met de handen steun op een stoel
- Plaats uw voeten één voetlengte achter elkaar met het sterkste been voor



- Zak door uw knie (achterste been) naar de grond
- U bent nu in schuttershouding
- Ga vervolgens weer staan met de handen gesteund op de stoel

Tips:

- U wordt geadviseerd om de oefeningen 6a t/m 7 uit te voeren in het bijzijn van iemand die u eventueel kan helpen met opstaan
- Bouw oefening 6a, 6b, 6c en 7 op. Indien u oefening 6a goed kunt uitvoeren gaat u pas verder met oefening 6b en zo verder
- Oefening 6a t/m 7 niet uitvoeren als u knie- of heupproblemen of een knie- of heupprothese heeft. Overleg eerst met uw fysiotherapeut of huisarts of deze oefeningen geschikt voor u zijn