

Blijf in balans

Schommelen

Sta met de voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen. Breng langzaam het gewicht naar links, rechterbeen strek je uit.

Verplaats het gewicht weer naar het midden, beide knieën gebogen en verplaats het gewicht naar het rechterbeen, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt. Armen in de zij of zijwaarts voor extra balans.



Hoe vaak?

Schommel zo 10 keer.
Herhaal deze oefening nog 2 keer.

.....



Buig-en-strek

Til uw been gebogen op, strek het been uit, buig hem weer en zet de voet op de grond. Herhaal dit 5x en wissel van been.

Hoe vaak?

Herhaal dit nog 2 keer per been.

Deze oefening kan ook met ondersteuning van de stoel.