



## Beweegkaart



### Elke werkdag is er Nederland in Beweging:

- op NPO2 om 9.10 uur
- een herhaling op NPO1 om 10.15

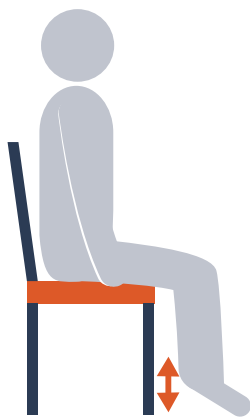
De uitzendingen zijn ook te zien op

[www.maxvandaag.nl/heel-nederland-thuis-in-beweging](http://www.maxvandaag.nl/heel-nederland-thuis-in-beweging)

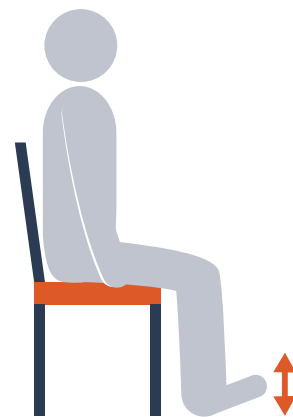
Hieronder vindt u ook oefeningen om dagelijks zelf te doen op de stoel.

- Elke oefening doet u 10 keer per been of arm.
- Als u pijn heeft, stopt u met de oefening. U kunt dan door naar de volgende oefening.

### Hakken optillen



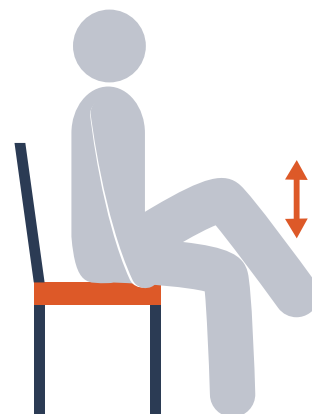
### Tenen optillen



### Voeten losdraaien



### Knieën om en om heffen

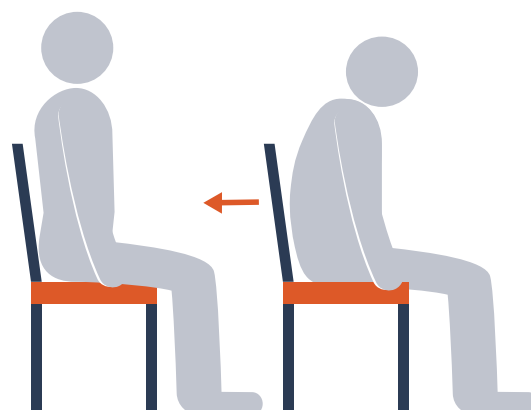




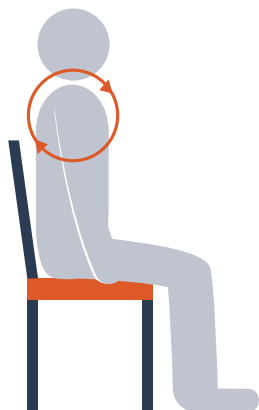
**Benen om en om strekken**



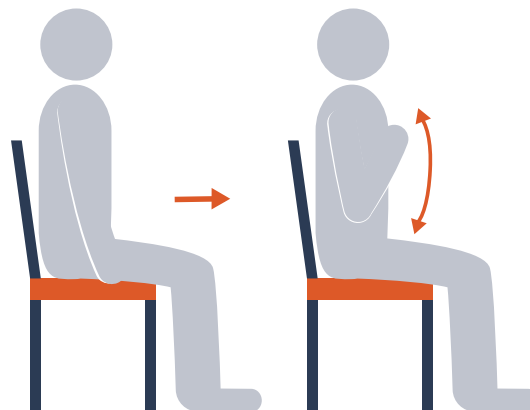
**Rug hol en bol maken**



**Schouder draaien**



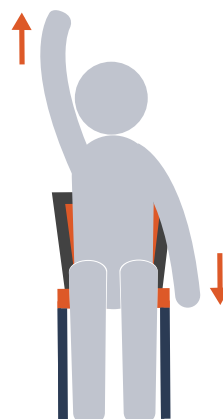
**Schouder met de hand aantikken**



**Boksen**



**Armen om en om omhoog**



De beweegkaart is mogelijk gemaakt door:

**Emilie de Boer,**  
fysiotherapeut

**Samen**   
**Bewegen**

**HW**

gemeente  
**Hoeksche Waard**