

Beweegkaart

Beweeg en sta sterk!

Elke werkdag is er Nederland in Beweging:

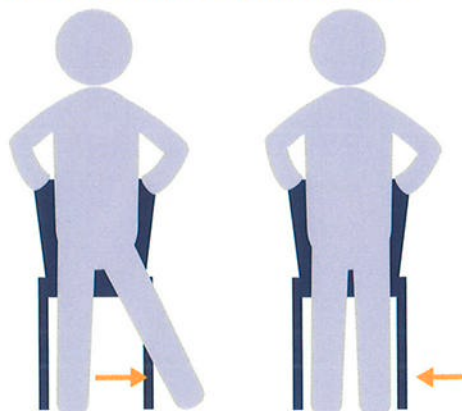
- op NPO2 om 9.15 uur
- een herhaling op NPO1 om 10.15 uur



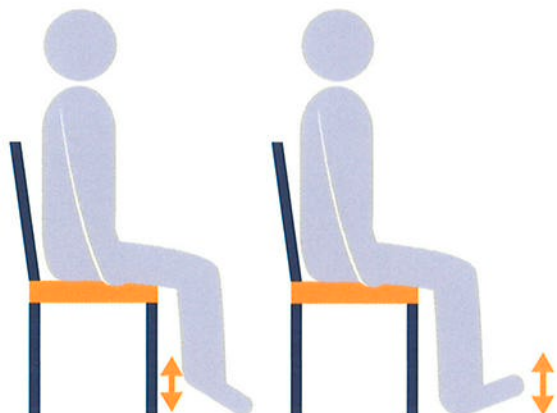
Door je evenwicht en spieren te trainen, voel je je zeker en blijf je sterk staan. Hieronder vindt u ook oefeningen om dagelijks zelf te doen op en rondom de stoel.

- 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.

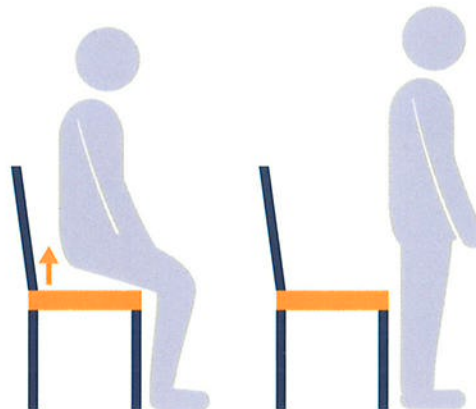
Been zijwaarts heffen/stappen



Hakken/tenen optillen



Zitten en opstaan van de stoel



Voeten losdraaien



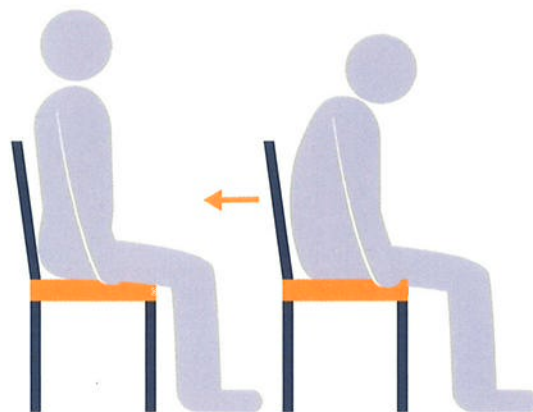
Knieën om en om heffen



Benen om en om strekken



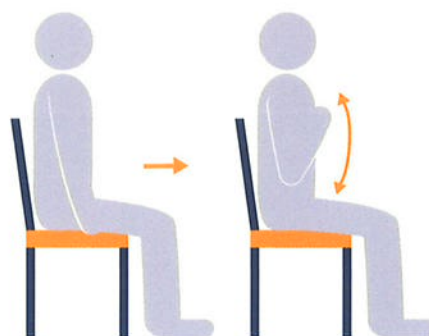
Rug hol en bol maken



Schouder draaien

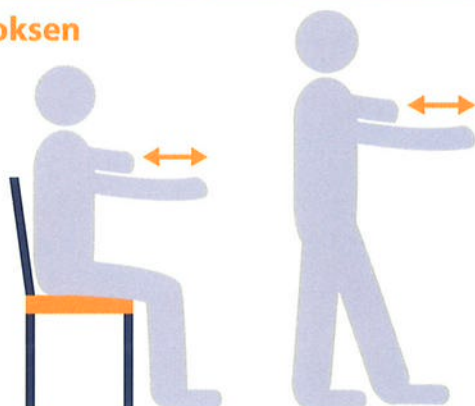


Schouder met de hand aantikken



Om de oefening zwaarder te maken kunt u een gewichtje (of flesje water) in uw handen nemen.

Boksen



Om de oefening zwaarder te maken kunt u een gewichtje (of flesje water) in uw handen nemen.

Armen om en om omhoog



Om de oefening zwaarder te maken kunt u een gewichtje (of flesje water) in uw handen nemen.

Heeft u vragen over de oefeningen of bent u op zoek naar advies rondom bewegen? Neem dan contact op met Hoeksche Waard Actief via samenbewegen@hoekschewaardactief.nl of **0186-68 58 02**.

De beweegkaart is mogelijk gemaakt door:



Mede ontwikkeld door: Emilie de Boer, Fysiotherapeut