

Blijf fit en op de been door dagelijks deze oefeningen uit te voeren.

U heeft steeds de keuze uit 2 varianten. Denk hierbij aan uw veiligheid.

Succes!



Knie heffen:

1. In zit
2. In stand

10x



Hakken tenen stand

1. In zit
2. In stand

10x



Armen heffen tot zo hoog als goed voelt:

1. In zit
2. In stand

10x



1. Van zit tot stand
2. Door de knieën zakken voor een stoel

10x



1. Zijwaarts heffen been
2. Zijwaarts stappen en sluiten

*Denk hierbij goed aan uw veiligheid.*

10x



Tanden poetsen op 1 been

1. Met steun
2. Zonder steun

*Denk hierbij goed aan uw veiligheid.*

10sec

Mocht u vragen hebben of heeft u ondersteuning nodig,  
neem dan vrijblijvend contact op met: