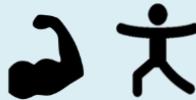


Oefening 1 = Flesje boven hoofd doorgeven

- Sta stevig met de voeten iets uit elkaar
- Knieën niet op het slot maar ook niet gebogen
- Houd een gevuld flesje in een hand
- Breng de arm omhoog en geef flesje boven het hoofd door
- Kom terug naar beginpositie en herhaal
- Om het makkelijker te maken: breng het flesje voor het lichaam in plaats van boven het hoofd



U traint: kracht en mobiliteit armen/schouders



Oefening 2 = Balans aantikken

- Zet twee flesjes schuin voor u
- Ga stevig staan met de voeten iets uit elkaar
- Probeer met een been het flesje (net niet) aan te tikken
- U mag een steuntje gebruiken zoals een stok of stoel
- Om het moeilijker te maken, breng het been meer naar boven
- Om het makkelijker te maken, zet de flesjes dichterbij



U traint: balans



Oefening 3 = Grinden

- Pak twee flesjes
- Ga stevig staan, voeten uit elkaar
- Breng de flesjes voor u
- Maak draaibewegingen met de armen en schouders
- Denk erom: u moet ook weer terug, dus ook achteruit



U traint: Kracht armen en schouders en uithoudingsvermogen

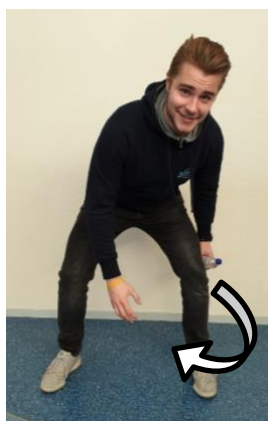
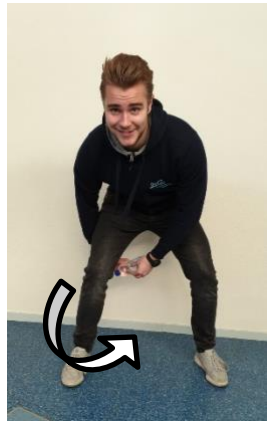
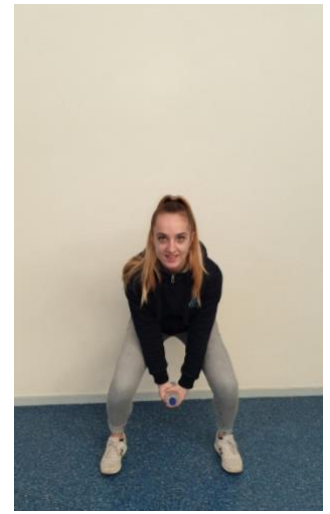


Oefening 4 = 'De Fenna'

- Pak één flesje
- Kom stevig staan met de voeten uit elkaar
- Maak een squat-beweging (zak door de knieën, billen naar achter)
- Breng het flesje als u omhoog komt boven uw hoofd en herhaal



U traint: Kracht bovenbeenspieren



Oefening 5 = Achtjes door de benen

- Pak één gevuld flesje
- Ga met de benen wat uit elkaar staan
- Zak lichtjes door uw knieën
- Geef het flesje achter uw been langs naar voor en maak achtjes met het flesje rondom beide benen.



U traint: bovenbeenspieren en coördinatie

Algemene principes

- Pijn = stoppen
- Daag u zelf uit; laatste herhaling mag moeite kosten
- Oefening vaker uitvoeren om zwaarder te maken
- Oefening minder vaak uitvoeren als het te moeilijk/zwaar is
- Nog vermoeid/ pijnlijk → Pas oefenen als u uitgerust bent
- 3x per week oefenen = verbetering
- 2x per week oefenen = onderhouden
- Veiligheid boven alles

Aftekenlijst – teken hier uw oefenmomenten af

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Oefening 6 = Schouderklopjes!!



Wist u dat?

Het in deze hectische tijd belangrijk is om af en toe even een moment van rust te nemen. Het doen van een ademhalingsoefening kan u helpen hier bewust even de tijd voor te nemen. Probeer daarom eens de volgende oefening: Ga in een gemakkelijke houding op een stoel zitten en houd beide handen op de buik. Als u het fijn vindt, mag u de ogen sluiten. Probeer vervolgens aan te voelen of uw lichaam gespannen is en laat dit waar nodig los. Let hierna op uw ademhaling. Adem op een rustig tempo naar uw handen toe, de buik zal mee bewegen op het ritme van de adem.