



Oefening 1 = Dribbelen op de plaats

- Ga stevig op de grond staan
- Maak vervolgens een stevige looppas op de plaats. Hoe sneller u loopt, hoe zwaarder de oefening.
- Houdt dit ca. 30 sec vol, neemt hierna 10 sec rust. Herhaal dit ca. 5x.



U traint: uithoudingsvermogen

Oefening 2 = Bal stuiten

- Sta stevig op de grond met de knieën licht gebogen
- Houdt de bal in een hand
- Laat deze vervolgens op de grond stuiten.
- Vang de bal op met de hand als hij terug stuitert.
- Herhaal door enkele keren met links, rechts en afwisselend met links/rechts te stuiten.
- Geen bal? Voer de oefeningen zonder materiaal op hoge snelheid uit.



U traint: Spier kracht en uithoudingsvermogen van de armen



Oefening 3 = Bal tegen de muur

- Ga voor de muur staan met de bal in de handen
- Buig door de knieën naar een squat positie
- Beweeg vervolgens terug omhoog en gooi de bal tegen de muur
- Vang de bal op en beweeg weer naar een squat positie
- Hierna gooit u de bal weer tegen de muur etc.
- Geen bal? Voer de oefeningen op dezelfde manier, maar dan zonder bal uit.



U traint: Spierkracht armen en benen



Oefening 4 = Balanceren met bal

- Leg een bal op de grond en ga ervoor staan
- Laat een voet rusten op de bal en laat een voet op de grond staan
- Rol de bal rustig met de voet naar voren tot u niet verder kan, houdt hierbij de balans
- Beweeg vervolgens de bal terug naar de begin positie en herhaal dit enkele keren met links en rechts.
- Geen bal? Leg een handdoekje op de grond die u heen en weer kan schuiven met de voet



U traint: Balans



Oefening 5 = Bal houden

- Sta stevig op de grond met de bal in de handen, knieën zijn licht gebogen
- Beweeg de bal schuin naar boven, waarbij u de benen uitstrekt
- Beweeg terug naar de begin positie
- Herhaal dit enkele keren naar beide zijden
- Geen bal? Voer de oefening uit zonder bal



U traint: mobiliteit van de armen en rug en spierkracht benen en schouders



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? Gezondheid kan worden gezien als emmer. In de emmer zitten lagen die gezondheid beïnvloeden zoals, houding- en beweeg gedrag, negatieve stress en systeemziekten. Wanneer u bijvoorbeeld veel negatieve stress ervaart, neemt deze laag toe in omvang. Hierdoor raakt de emmer langzaam vol en zijn er minder compensatie mogelijkheden meer over. Op een gegeven moment kan de emmer overlopen. Dit is vaak het moment dat klachten kunnen ontstaan. Hoe vol is uw emmer op dit moment?