

## 1. Abductie heup in stand

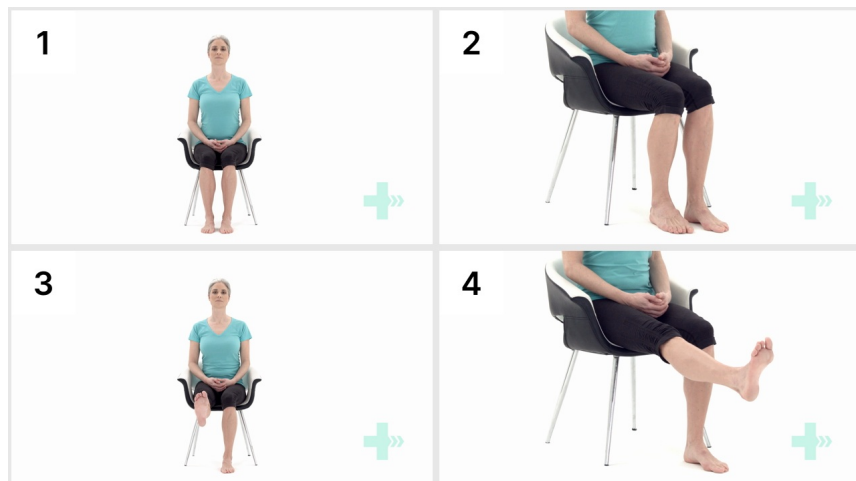
3 Sets / 10 Herh



Ga staan bij een stevig object zoals een tafel of het aanrecht en houdt hier goed vast. Hef het aangedane been zijwaarts en plaats het weer terug. Let op dat u uw standbeen hierbij niet op slot zet. Herhaal deze oefening. Na 1 set herhaalt u deze oefening met het andere been.

## 2. Extensie knie in zit

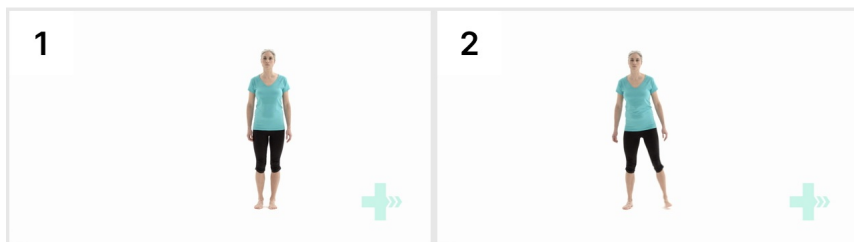
3 Sets / 10 Herh / 1 s vasthouden



Zit rechtop in een stoel met uw schouderbladen naar achteren en naar beneden. Strek één knie nu recht voor u uit. Buig de knie naar de beginpositie en wissel van been. Strek het been weer en buig. Houd je rug continu recht. Herhaal deze oefening.

### 3. Zijwaarts lopen

1 Set / 1 Herh



Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte uit elkaar en zorg dat de ruimte naast u vrij is.

Neem met één been een iets grotere zijwaartse stap dan dat u normaal doet.

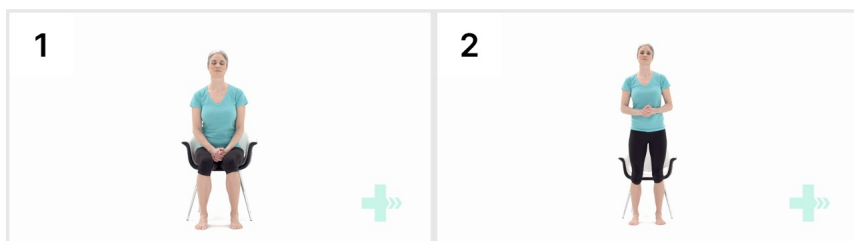
Stap met uw andere been naar het eerste been toe en eindig weer met uw voeten op heupbreedte uit elkaar.

Vervolg deze zijwaartse stappen.

Als u het einde bereikt, blijf dan met uw gezicht dezelfde kant op kijken om in de andere richting terug lopen in een zijwaartse pas.

### 4. Opstaan zonder gebruik van uw handen

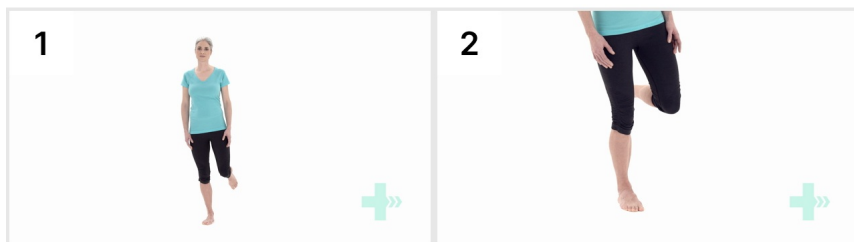
1 Set / 10 Herh



Zit op de rand van de stoel. Probeer nu rechtop te komen zonder gebruik van uw handen.

## 5. Sta op één been

2 Sets / 10 Herh / 10 s vasthouden



Sta met beide benen gestrekt op schouderbreedte. Leun nu licht naar de zij terwijl u het andere been buigt. U kunt dit moeilijker maken door deze knie verder te buigen, maar zorg ervoor dat u binnen de grenzen van uw kunnen blijft.

*tijdens het tandenpoetsen  
teen --> hak*

## 6. Calf raises met steun

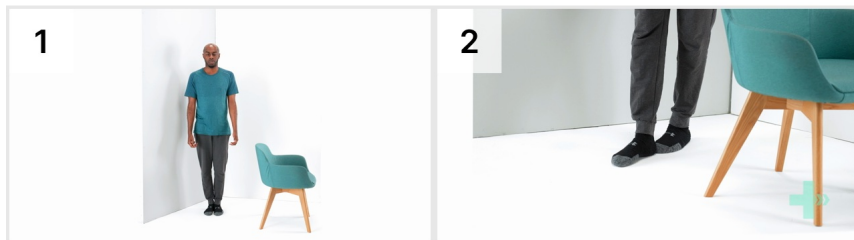
3 Sets / 10 Herh



Sta met uw benen volledig gestrekt en op heupbreedte uit elkaar. Steun tegen een muur of aan een stoel om balans te houden. Kom omhoog op uw tenen, houd uw benen gestrekt en controleer de beweging terug naar de startpositie. Herhaal deze oefening.

## 7. Tandemstand - dicht bij steun

1 Set / 5 Herh / 10 sec duur



Ga met uw rug naar een hoek van de muur staan en een stevige stoel naast u.

Plaats een voet voor de andere, zodat de tenen van uw achterste voet net de hiel van uw voorste voet raken.

Houd uw evenwicht met uw ogen open.

Neem indien nodig steun van de stoel of muren.