

Stappen naar herstel: bewegen is beter!

Samen bewegen is leuker!

Vandaag is een goede dag om te starten met stappen!



**Sta even op om je armen te rekken
en loop een rondje door de kamer**



Rekken & strekken

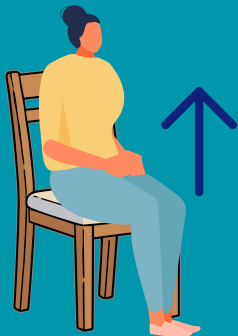
5 keer naar links en naar rechts
per rek 20 seconden vast
houden



Knie optillen

Zit rechtop. Til één knie rustig omhoog en laat deze weer zakken.
Wissel van been.

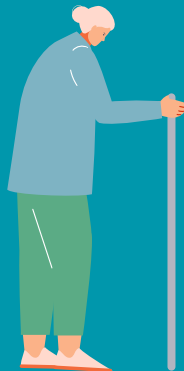
Herhaal: 5-10 keer per been, doe 3 rondes .



Marcheren op de plaats

Sta of zit rechtop en beweeg om de beurt de knieën omhoog, alsof u rustig marcheert.

Herhaal: 20–30 seconden



Hak-teenbeweging

Zet de voeten plat op de grond. Til de hielen op (op de tenen staan), laat zakken, til de tenen op (op de hielen staan).

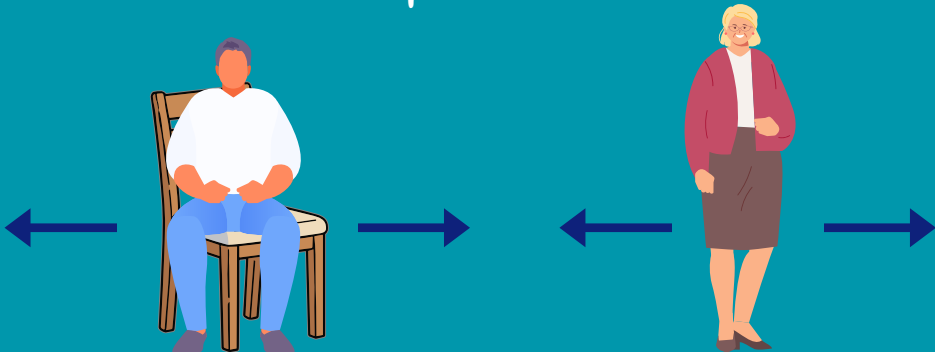
Herhaal: 5-10 keer per voet en doe 3 rondes



Zijwaartse beenbeweging

Zittend of staand of vasthoudend stoel:
beweeg één been langzaam zijwaarts, houd even vast, breng terug.
Wissel van kant.

Herhaal: 5-10 keer per been (doe 3 rondes),
neem 30 seconden pauze tussen de rondes



Opstaan uit stoel

Zittend op de stoel: zoek steun bij stoelleuning,
voeten dicht bij stoel, neus naar voren en rustig omhoog.

Herhaal: 5-10 keer en doe 3 rondes,
neem 30 seconden pauze tussen de rondes





Arm-op-en-neer beweging

Ga rechtop zitten. Til uw armen 1 voor 1 rustig boven uw hoofd en laat ze weer zakken.

Herhalen: 5-10 keer, doe 3 rondes



Cirkelbewegingen met schouders

Breng uw armen op schouderhoogte en maak rustige cirkelbewegingen.

Herhalen: 5–10 keer, doe 3 rondes



Buigen en strekken van de elleboog

Strek een arm en breng de hand richting het gezicht.

Raak met uw hand de neus aan.

Kunt u zwaarder, gebruik een dicht flesje water.

Herhaal: 5-10 keer per arm, doe 3 rondes



Doe mee met 'Nederland in beweging' op NPO 1.

Een kwartier bewegen, iedere werkdag om 9:15 en 10:15
op TV. Nodig iemand uit om dit samen te doen!



**Loop een rondje buiten iedere dag,
alleen of met een familielid, vrienden.**



**Loop naar de buren, drink samen wat,
of loop samen een rondje buiten.**



Mini-dansje voor herstel

Kleine, rustige bewegingen maken op muziek of zonder.

Herhaal: 20–30 seconden, als het kan mag het ook langer

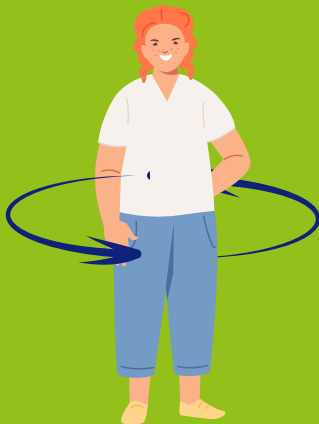
Nodig een familielid uit om mee te doen.



Romp draaien

Draai rustig de romp naar links en rechts, armen ontspannen mee.

Herhaal: 5-10 keer naar links en naar rechts





Welke stap wil jij doen vandaag?



Welke oefening wil jij doen vandaag?

Met wie?



Waar?





Hoe was deze stap voor jou vandaag?

Hoe voelde je daarbij?

Met wie heb je het gedaan?



Waar?

Schrijf hier je fijnste oefening op van de
afgelopen week en doe deze morgen.



**Schrijf hier je moeilijkste oefening op van de
afgelopen week:
Doe deze morgen met iemand erbij!**