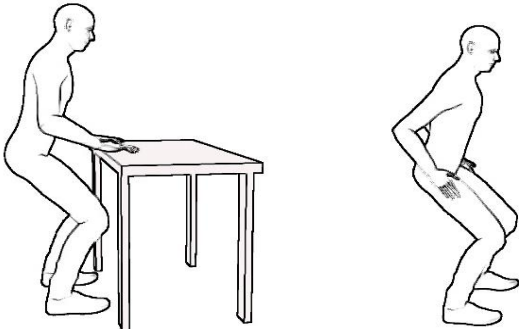
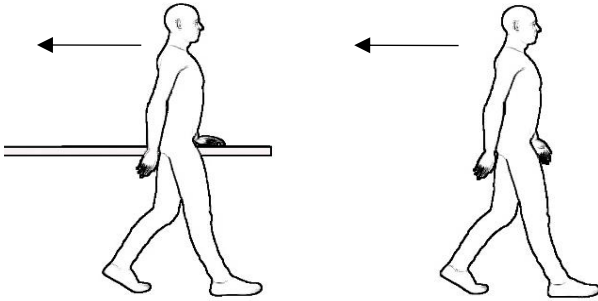


## Kniebuigingen



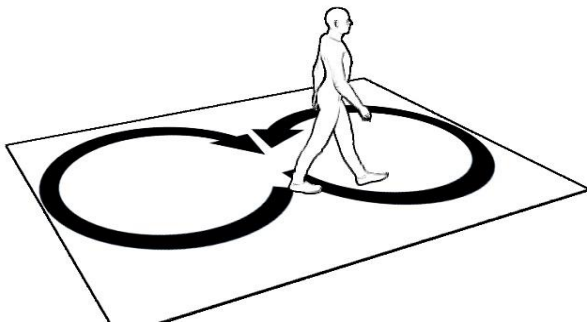
- (Pak steun)
- Plaats u voeten schouderbreed uit elkaar
- Zak naar beneden, tot halverwege
- Wanneer u voelt dat uw hielen omhoog komen, ga dan weer rechtop staan
- Herhaal dit ... keer

## Achteruit lopen



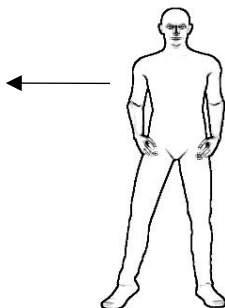
- (Pak steun)
- Loop 10 passen achteruit
- Herhaal dit ... Keer

## Lopen en omdraaien



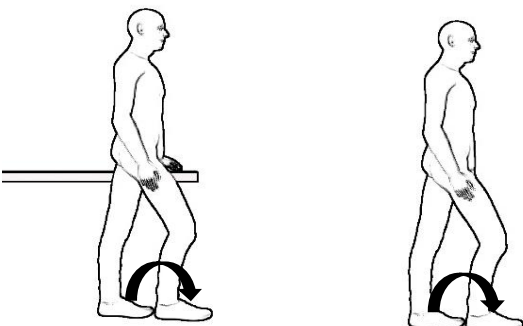
- Loop op uw normale snelheid
- Loop een "8-je"
- Herhaal ... keer naar iedere kant

## Zijwaarts lopen



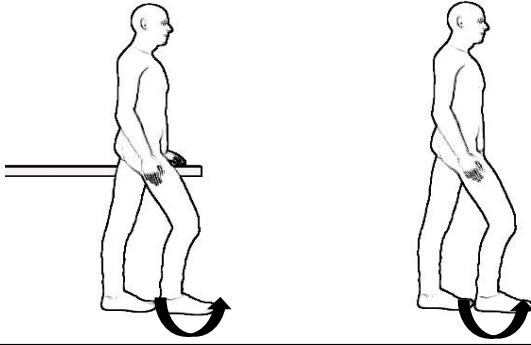
- Ga rechtop staan en plaats uw handen op uw heupen
- Doe 10 passen opzij naar rechts
- Doe 10 passen opzij naar links
- Herhaal dit ... keer

## Tandemstand - naar voren



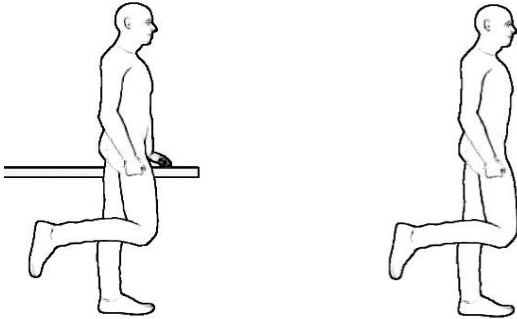
- (Pak steun)
- Plaats uw voet direct voor de andere voet, zodat de voeten een rechte lijn vormen
- Houdt deze positie 10 seconden vast
- Herhaal dit ... keer

## Tandemlopen - vooruit



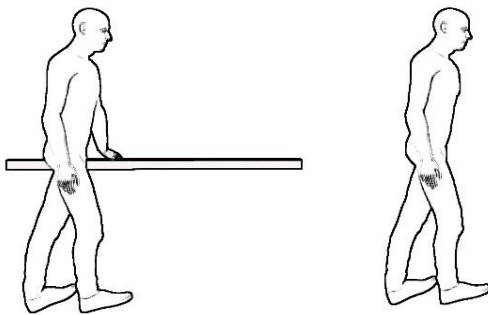
- (Pak steun)
- Plaats een voet direct voor de andere voet, zodat de voeten een rechte lijn vormen
- Plaats de achterste voet direct voor de ander
- Herhaal 10 passen
- Draai om
- Herhaal deze oefening

## Op 1 been staan



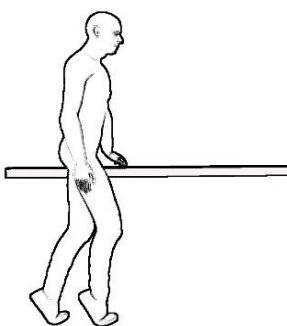
- (Pak steun)
- Ga recht op staan
- Ga op 1 been staan
- Probeer dit 10 seconden vast te houden
- Ga op het andere been staan voor 10 seconden
- Herhaal deze oefening

## Lopen op de hakken



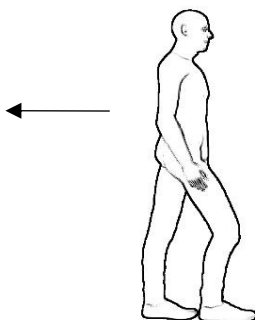
- (Pak steun)
- Kom op de hakken, til de voorvoeten en tenen van de vloer
- Loop 10 passen op uw hakken
- Laat de voorvoeten zakken en draai u om
- Loop 10 passen op uw hakken
- Herhaal deze oefening

## Lopen op de tenen

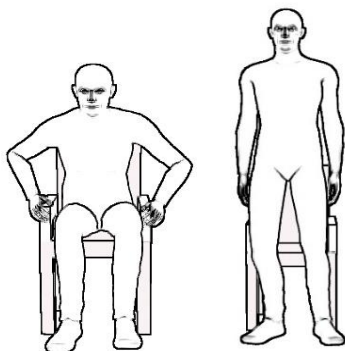


- (Pak steun)
- Ga op uw tenen staan
- Loop 10 passen op uw tenen
- Laat de hielen naar de grond zakken en draai om
- Loop 10 passen op uw tenen
- Herhaal dit ... keer

## Tandemlopen - achteruit

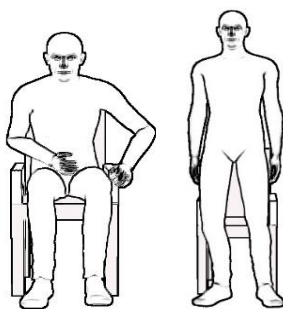


- Plaats een voet direct achter de andere voet
- Plaats vervolgens de voorste voet weer direct achter de andere voet
- Herhaal dit 10 passen en draai om
- Herhaal deze oefening



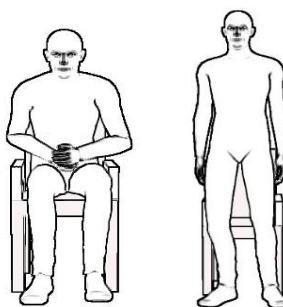
## Zit naar stand - 2 handen steun

- Pak steun met 2 handen
- Ga op een stoel zitten die niet te laag is
- Plaats de voeten achter de knieën
- Leun naar voren over uw knieën
- Zet u zich met beide handen af en sta op
- Herhaal deze oefening .... keer



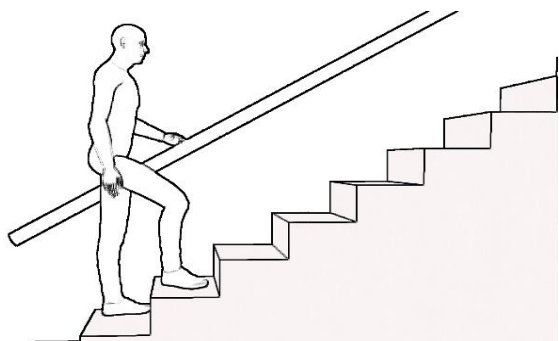
## Zit naar stand - met 1 hand steun

- Ga op een stoel zitten die niet te laag is
- Plaats de voeten achter de knieën
- Leun naar voren over uw knieën
- Steun met 1 hand op de leuning en sta op
- Herhaal deze oefening .... keer



## Zit naar stand - zonder steun

- Ga op een stoel zitten die niet te laag is
- Plaats de voeten achter de knieën
- Leun naar voren over uw knieën
- Sta op zonder uw handen te gebruiken
- Herhaal deze oefening .... keer



## Traplopen

- Houdt de armleuning(en) vast bij deze oefening
- Ga .... treden de trap op en af

