

Gaat u een rondje om en/of de hond uitlaten, zoek dan eens een lantaarnpaal, stoeprand, verkeerspaaltje, zebrapad of richeltje op en gebruik die om één van onderstaande oefeningen te doen:

Doe een KWIEK rondje EERDBRAND en TRAIN je:

mobilititeit
soepelheid

1 REIKEN

balans
coördinatie

2 OVER EEN LIJN LOPEN

balans
coördinatie

3 SLALOMMEN

kracht
balans

4 KNIEHEFFEN

kracht

5 ARMEN RONDRAAIEN

kracht
balans
coördinatie

6 ZIJWAARTS AANTIKKEN

conditie

7 SNELWANDELEN

mobilititeit
soepelheid

8 ARMEN OPTILLEN

kracht
coördinatie

9 SCHOUDERS AANTIKKEN

balans
coördinatie

10 DIAGONAAL LOPEN

kracht

11 BEEN STREKKEN

kracht

12 OPSTAAN EN GAAN ZITTEN

mobilititeit
soepelheid

13 REKKEN

conditie
kracht

14 BOKSEN

soepelheid

15 SCHOUDERS DRAAIEN

soepelheid

16 HOOFD KANTELEN

En na afloop een lekker kopje koffie...

Bron: KWIEK in samenwerking met fysiotherapeuten van zorgcentrum Archipel de Eerdbrand.

Als u vanavond naar het journaal of uw favoriete TV-serie kijkt, kunt u gelijktijdig een beweegmomentje inlassen. Doe iedere avond een rijtje (horizontaal) oefeningen.



SWP
Stichting Welzijn Putten

FYSIO
KLAARWATERBOS

Thuis bewegen

 <p>zitten en opstaan</p>	 <p>voet afrollen</p>	 <p>voetje van de vloer voetje in het mos</p>	 <p>wrietje draaien</p>
 <p>aan tafel</p>	 <p>schouders draaien</p>	 <p>arm om het hoofd zwaaien</p>	 <p>appels plukken</p>
 <p>op de tenen</p>	 <p>voetballen</p>	 <p>draaien met de voeten</p>	 <p>bovenbenen optillen</p>
 <p>evenwicht</p>	 <p>knieën heffen</p>	 <p>heupwiegen</p>	 <p>handen draaien</p>

FONDS
SLUYTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN

Oranje
Fonds

Dis project is mede mogelijk gemaakt door:
VSBfonds.
Iedereen doet mee

Dr. C.J. Vaillantfonds
Gezondheidsinstelling van de Landelijke Vereniging van Geneesartsen

RCOAK

