

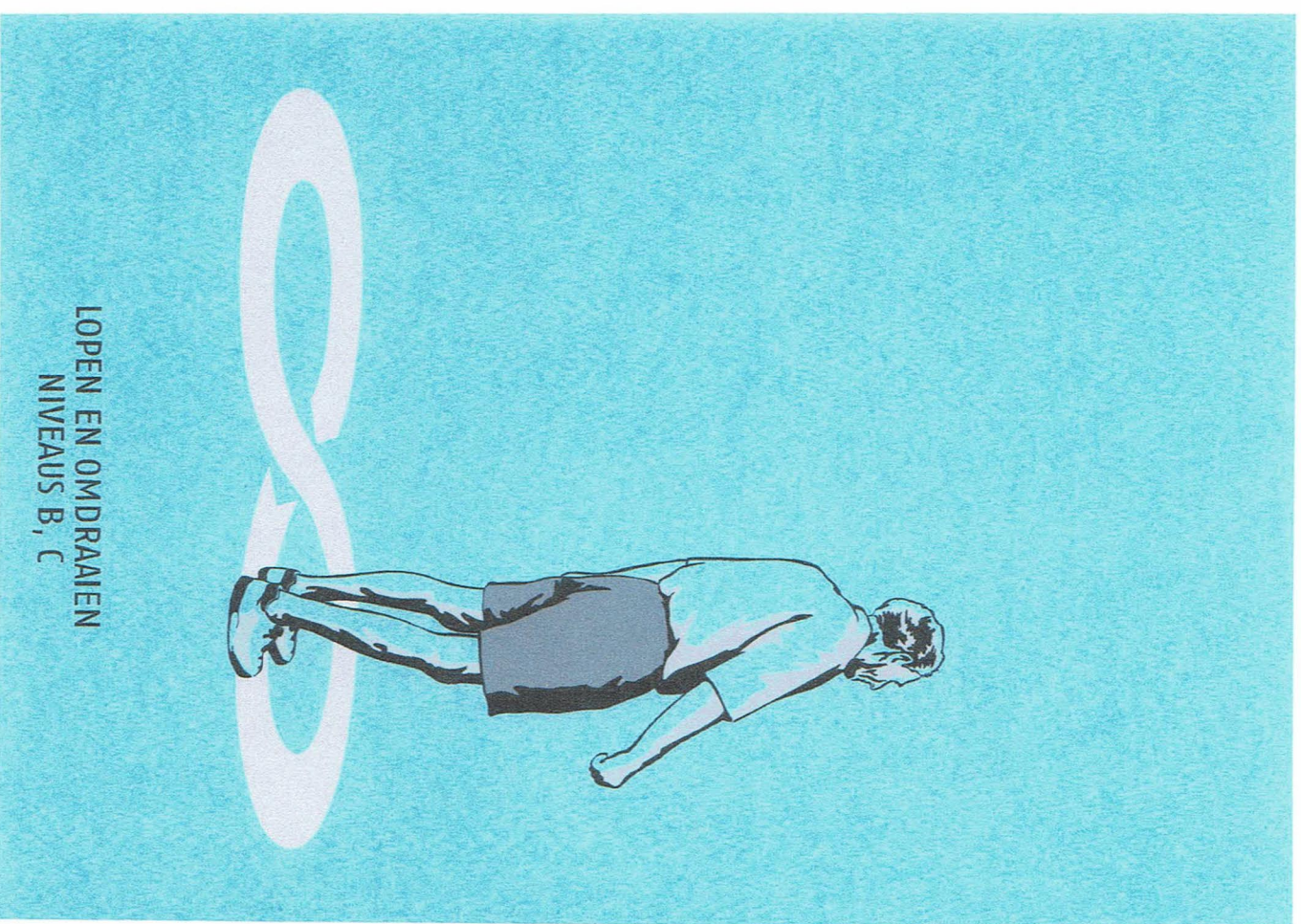
Otago

Evenwichtsoefeningen
zonder steun

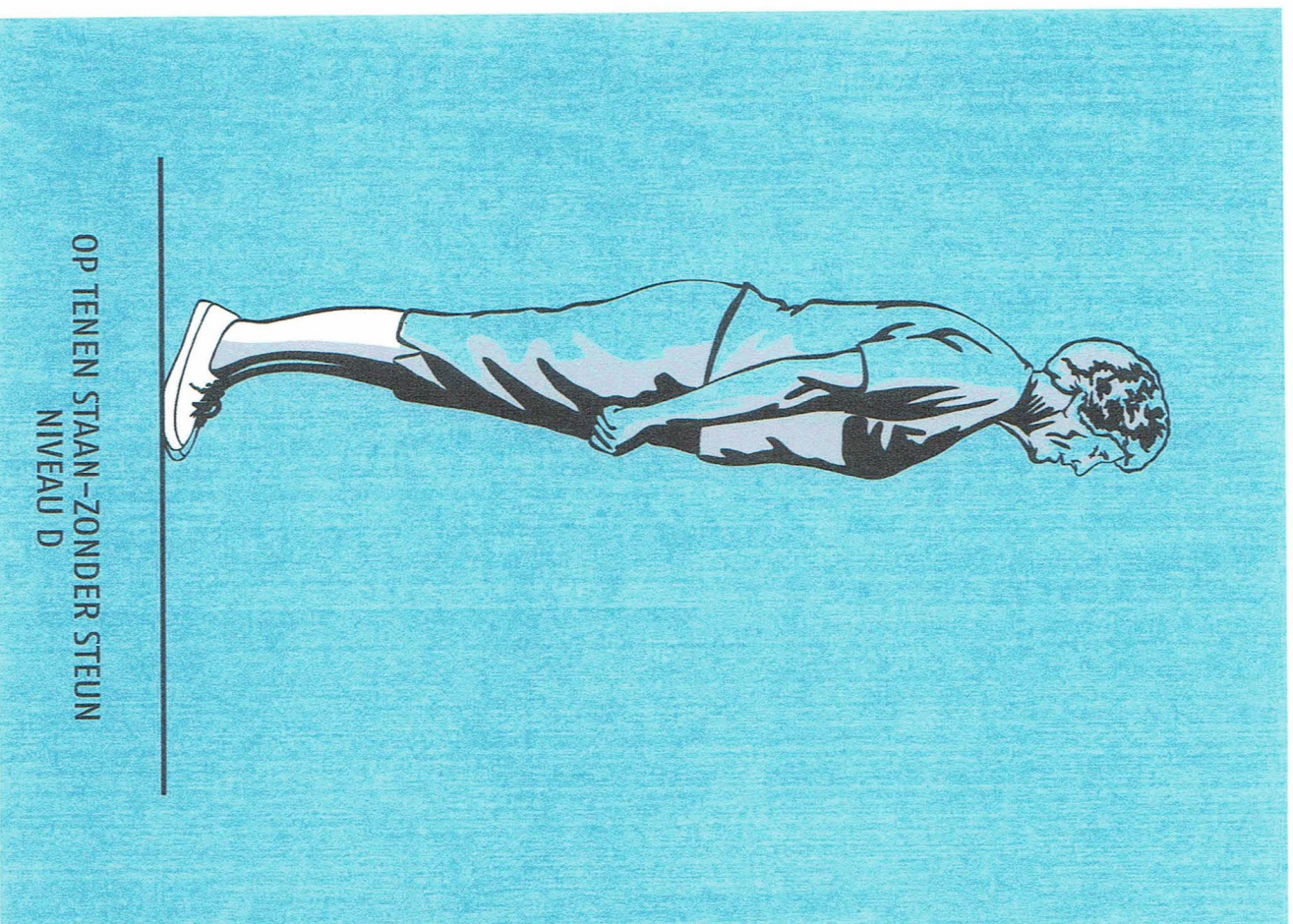
Evenwichtsoefeningen

8) Lopen en omdraaien

- Loop op uw normale snelheid
- Draai om in de richting van de klok
- Loop terug naar uw startpositie
- Draai om tegen de richting van de klok in
- De oefening is een figuur 8 beweging
- Herhaal deze oefening



Spierkrachtoefeningen



4) Op de tenen staan – zonder steun

- Ga rechtop staan en kijk vooruit
- Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar
- Ga op uw tenen staan
- Laat de hielen langzaam naar de grond zakken
- Herhaal deze oefening 20 keer

Spierkrachtoefeningen

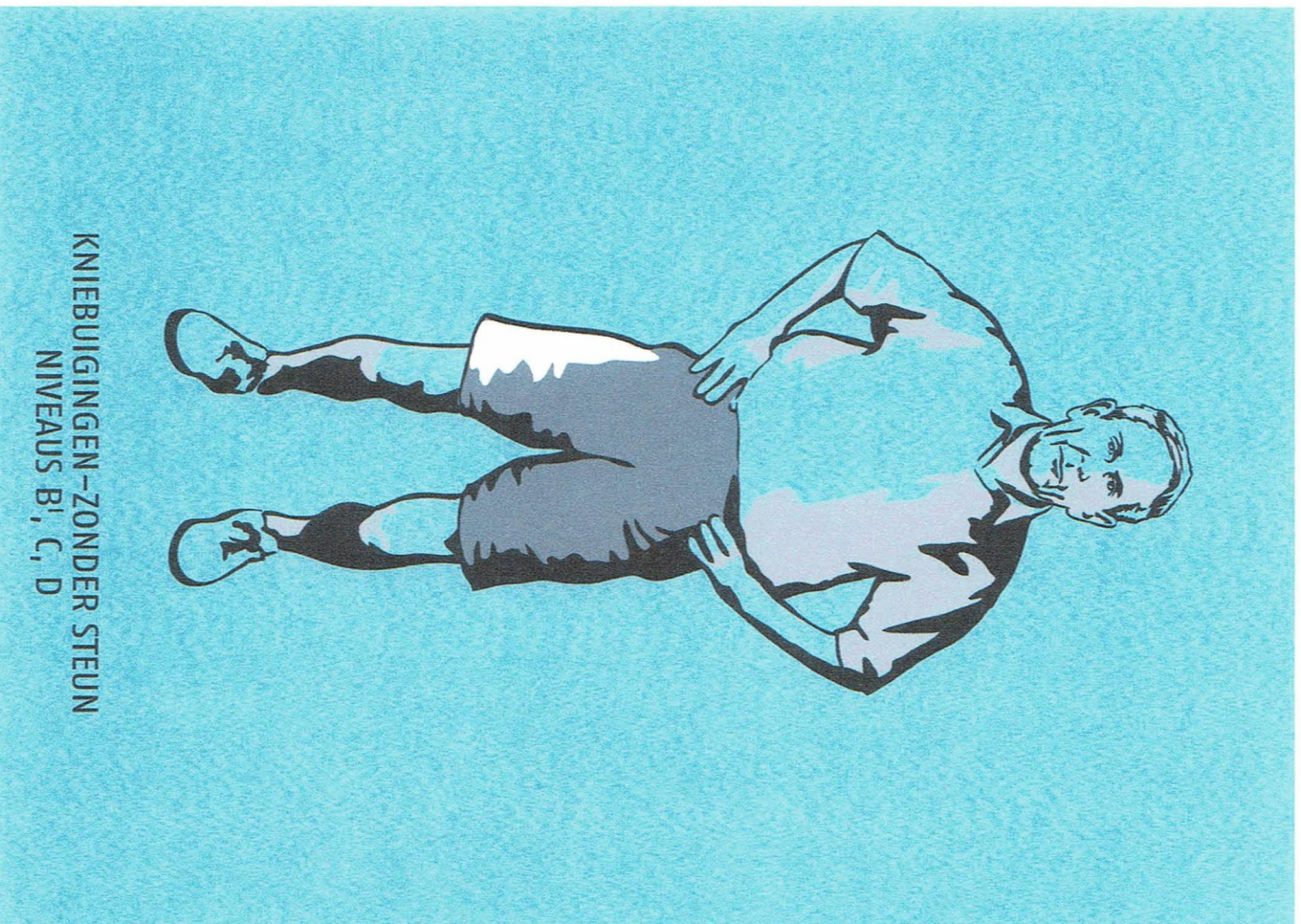


OP DE HAKKEN STAAN – ZONDER STEUN
NIVEAU D

5) Op de hakken staan – zonder steun

- Ga rechtop staan en kijk vooruit
- Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar
- Blijf op de hakken staan, terwijl u de voorkant van de voeten van de vloer optilt
- Laat de voorvoeten naar de grond zakken
- Herhaal deze oefening 20 keer

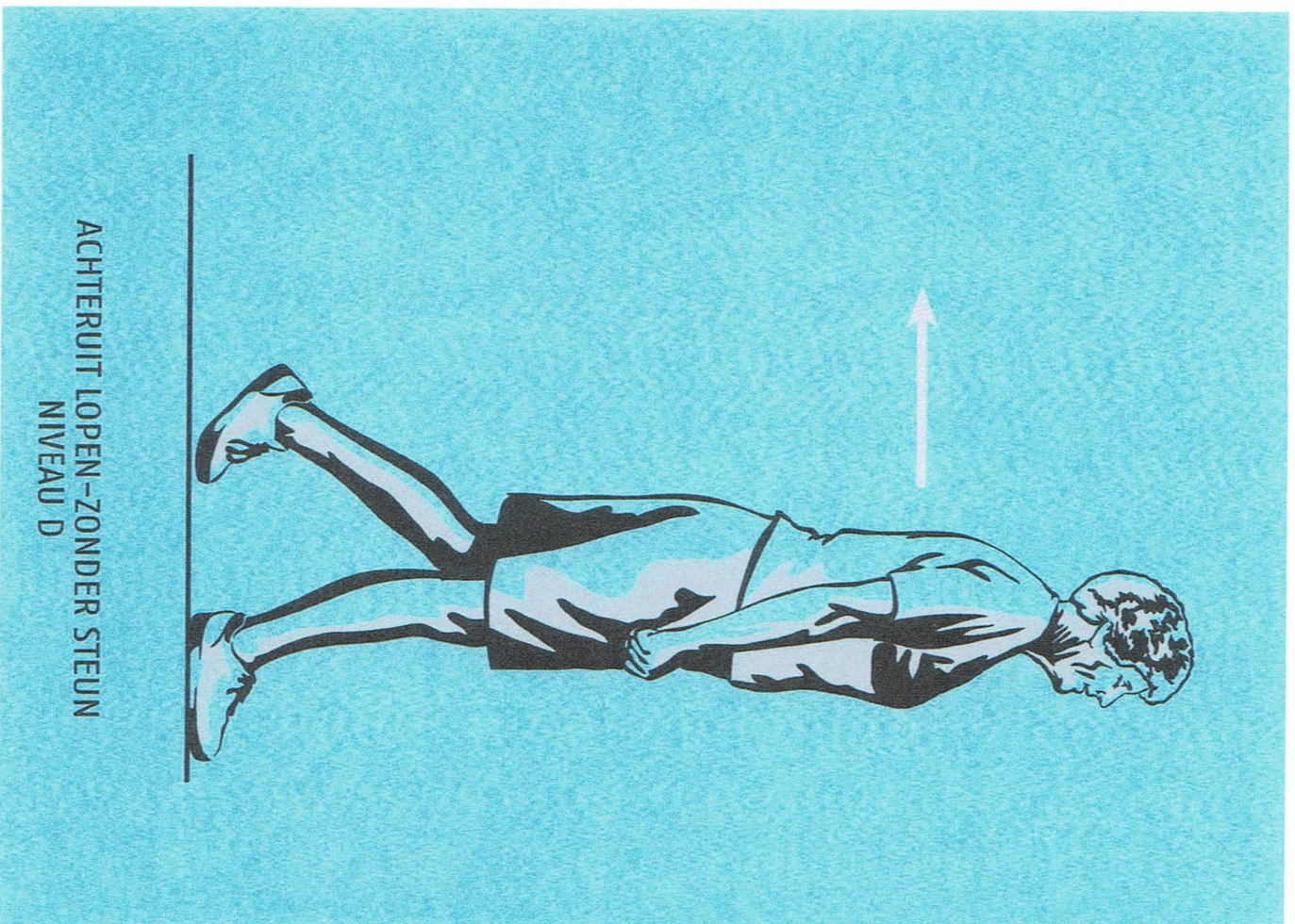
Evenwichtsoefeningen



6) Kniebuigingen – zonder steun

- Ga rechtop staan en kijk vooruit
- Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar
- Zak naar beneden, tot halverwege, terwijl u uw knieën buigt
- De knieën gaan daarbij over de tenen heen
- Wanneer u voelt dat uw hielen omhoog beginnen te komen, kom dan weer omhoog tot u rechtop staat
- Herhaal dit ___ keer

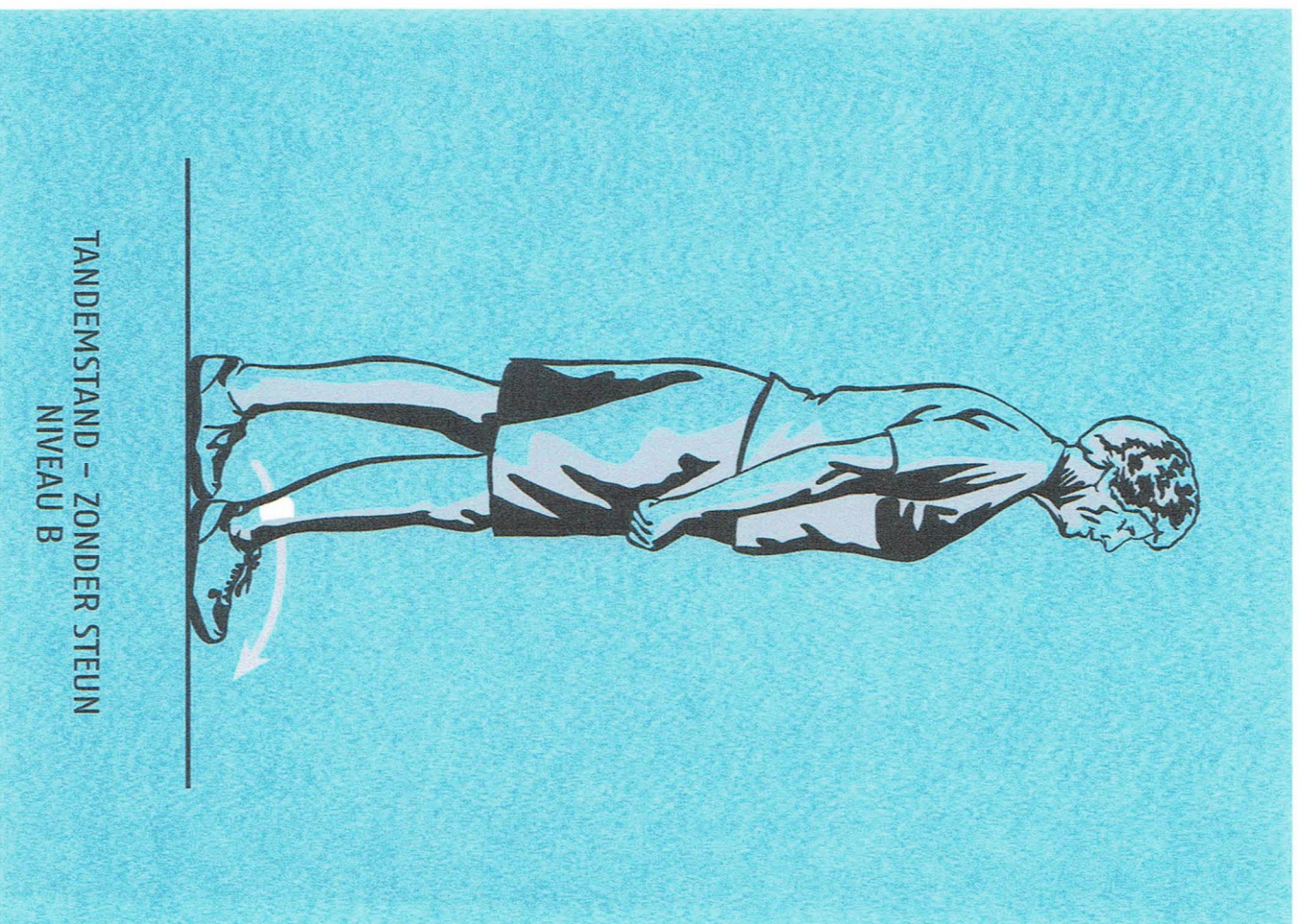
Evenwichtsoefeningen



7) Achteruit lopen – zonder steun

- Ga rechtop staan en kijk vooruit
- Loop 10 passen achteruit
- Draai om
- Loop 10 passen achteruit terug naar het begin
- Herhaal deze oefening

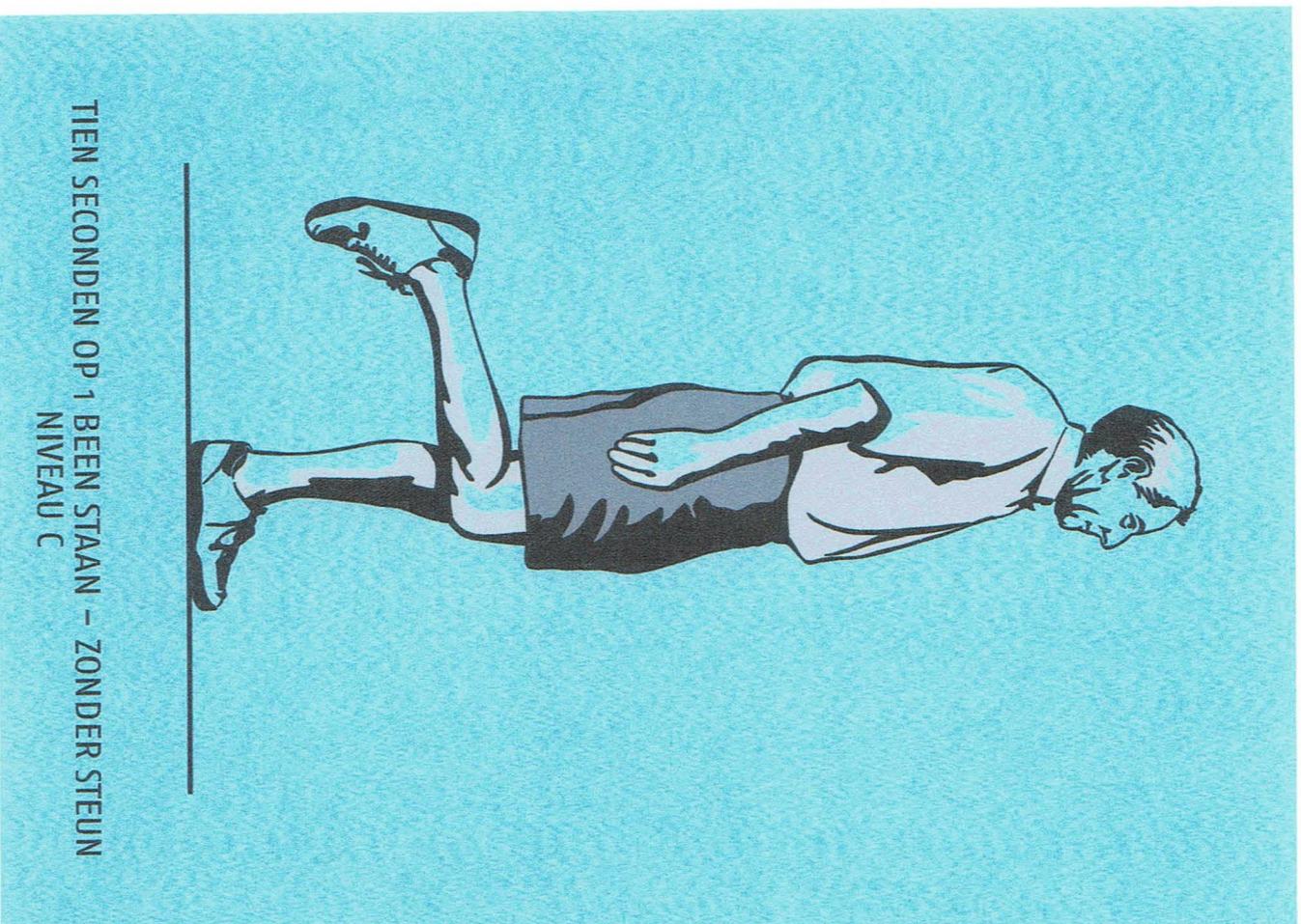
Evenwichtsoefeningen



10) Tandemstand – zonder steun

- Ga rechtop staan en kijk vooruit
- Plaats een voet direct voor de andere voet zodat de voeten een rechte lijn vormen
- Houdt deze positie 10 seconden vast
- Wissel om en plaats de achterste voet direct voor de andere
- Houdt deze positie 10 seconden vast
- Herhaal deze oefening

Evenwichtsoefeningen



TIEN SECONDEN OP 1 BEEN STAAN – ZONDER STEUN
NIVEAU C

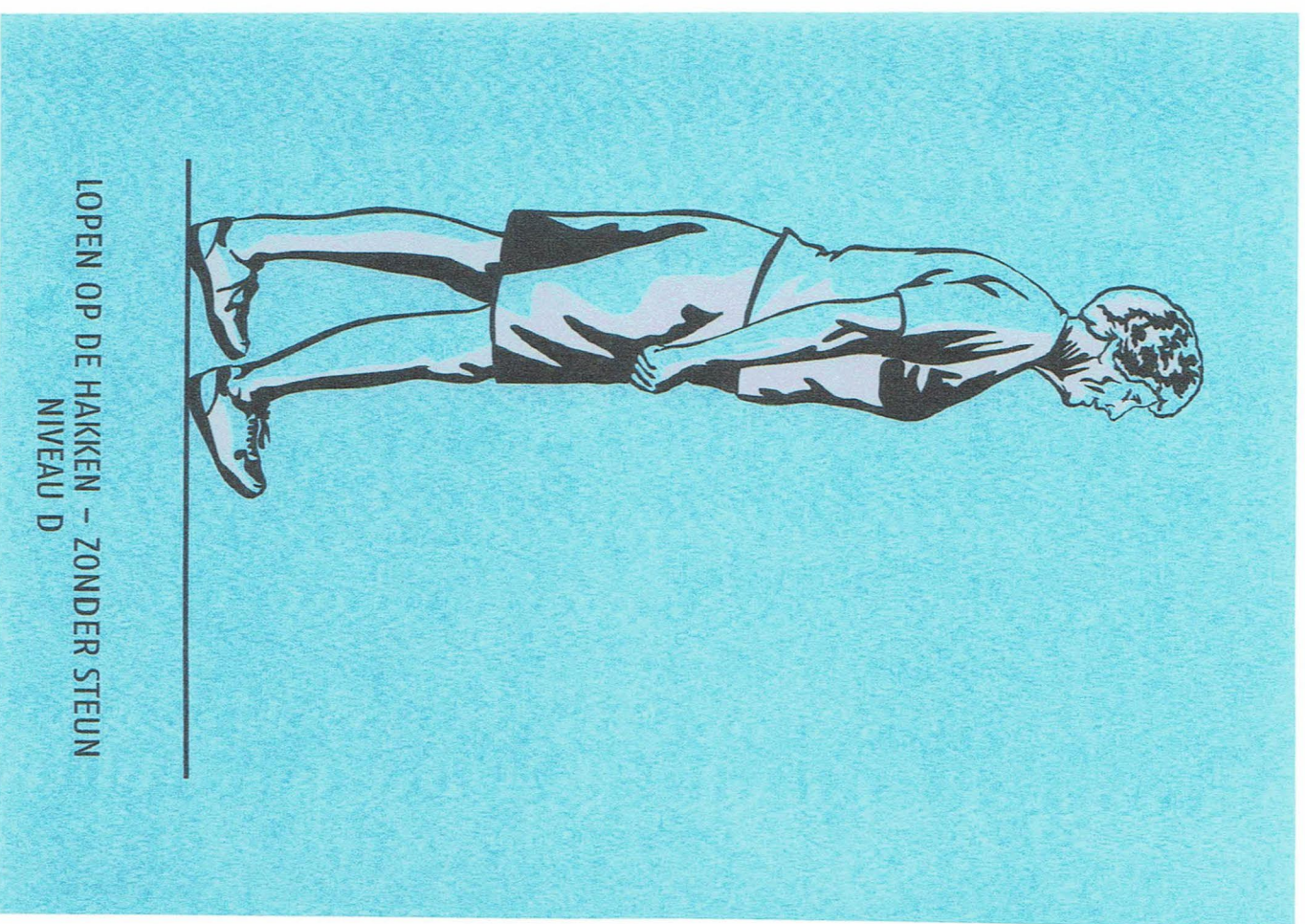
12) Op 1 been staan – zonder steun

- Ga op een been staan
- Probeer deze positie 10 seconden vast te houden
- Ga op het andere been staan
- Probeer deze positie 10 seconden vast te houden
- Herhaal deze oefening

Evenwichtsoefeningen

13) Lopen op de hakken – zonder steun

- Ga rechtop staan en kijk vooruit
- Til de voorvoeten en tenen van de vloer zodat u op uw hakken staat
- Loop 10 passen op uw hakken
- Laat de voorvoeten naar de grond zakken en draai om
- Loop 10 passen op uw hakken
- Herhaal deze oefening

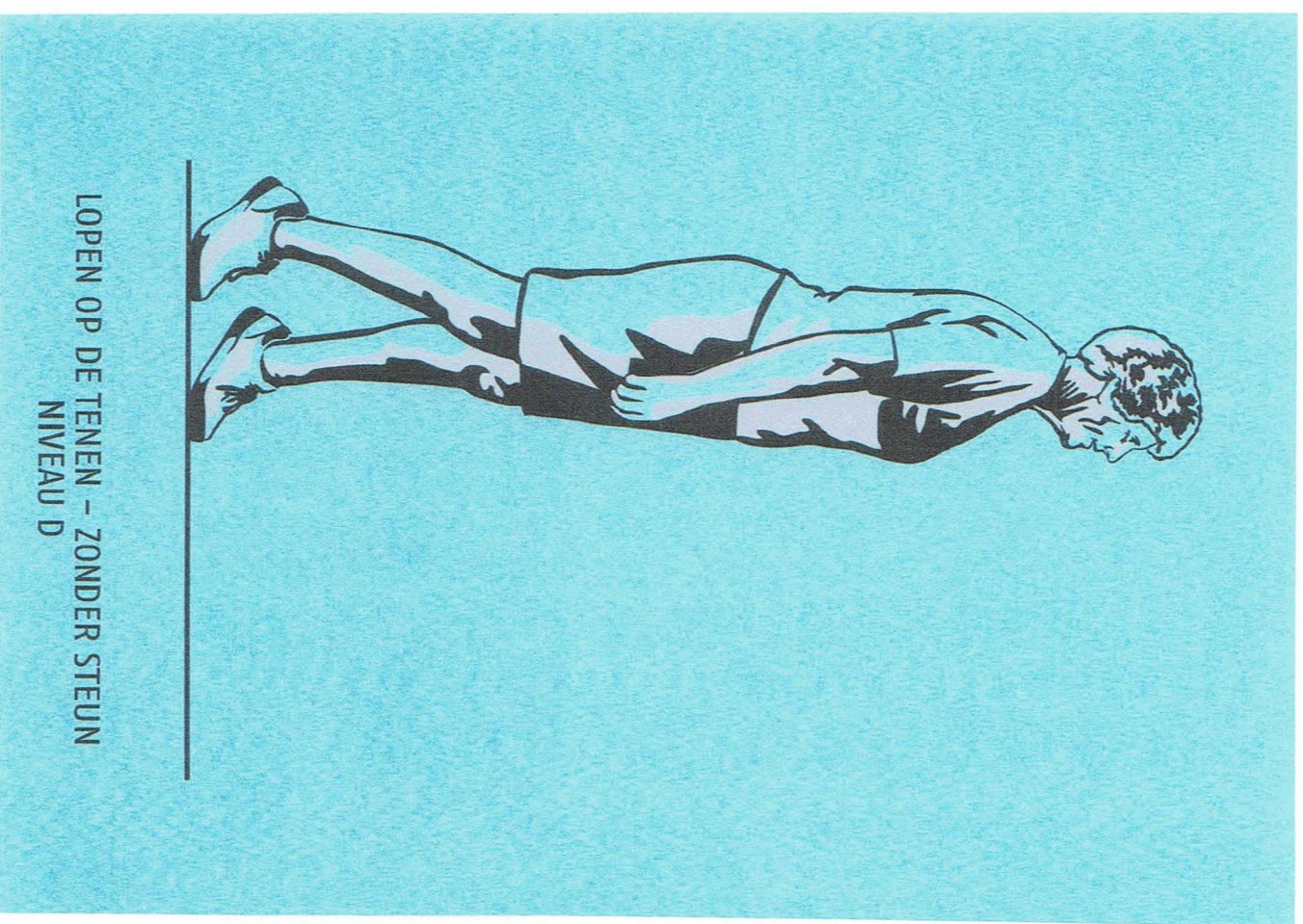


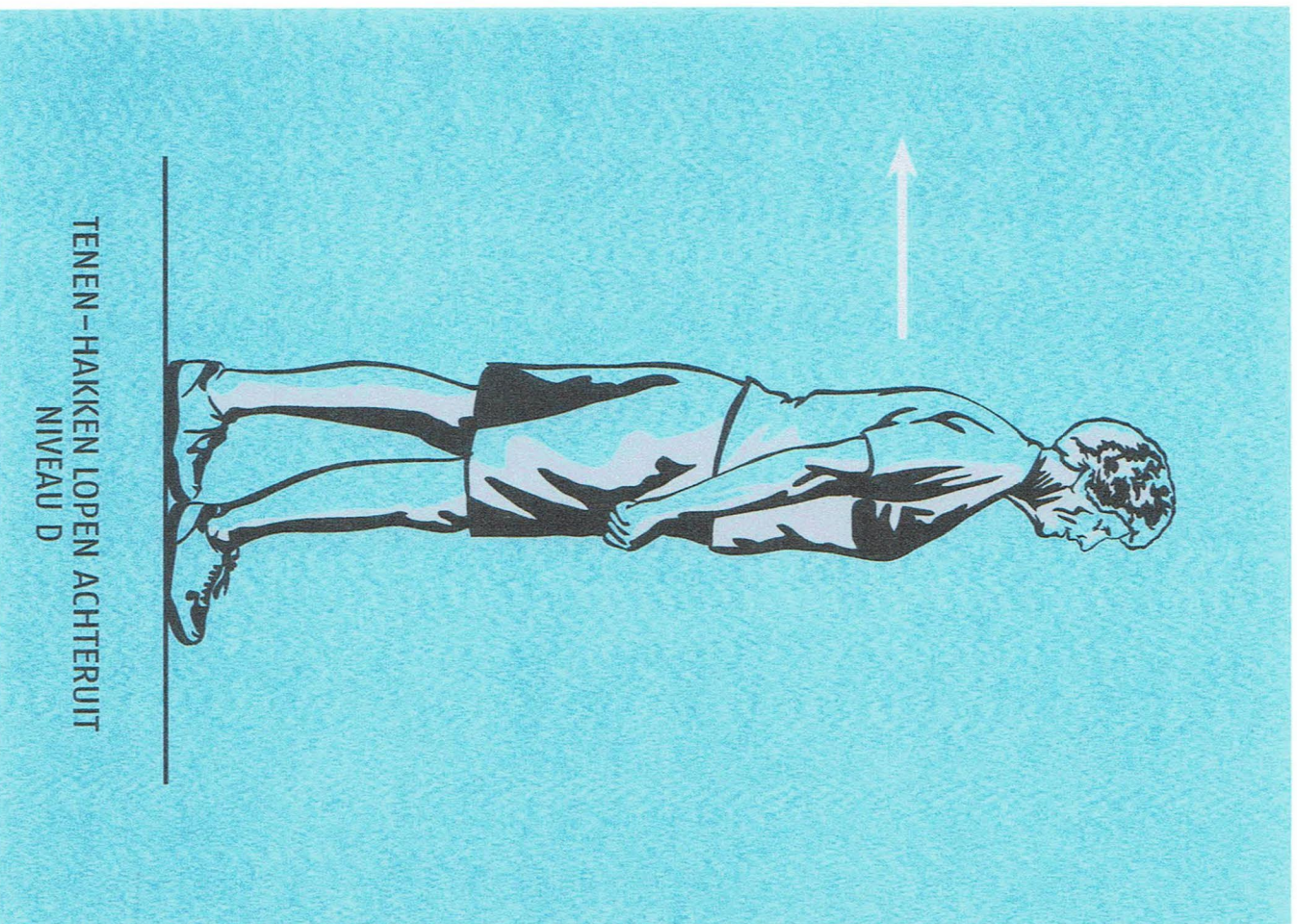
LOPEN OP DE HAKKEN – ZONDER STEUN
NIVEAU D

Evenwichtsoefeningen

14) Lopen op de tenen – zonder steun

- Ga rechtop staan en kijk vooruit
- 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 terug
- Herhaal deze oefening





Evenwichtsoefeningen

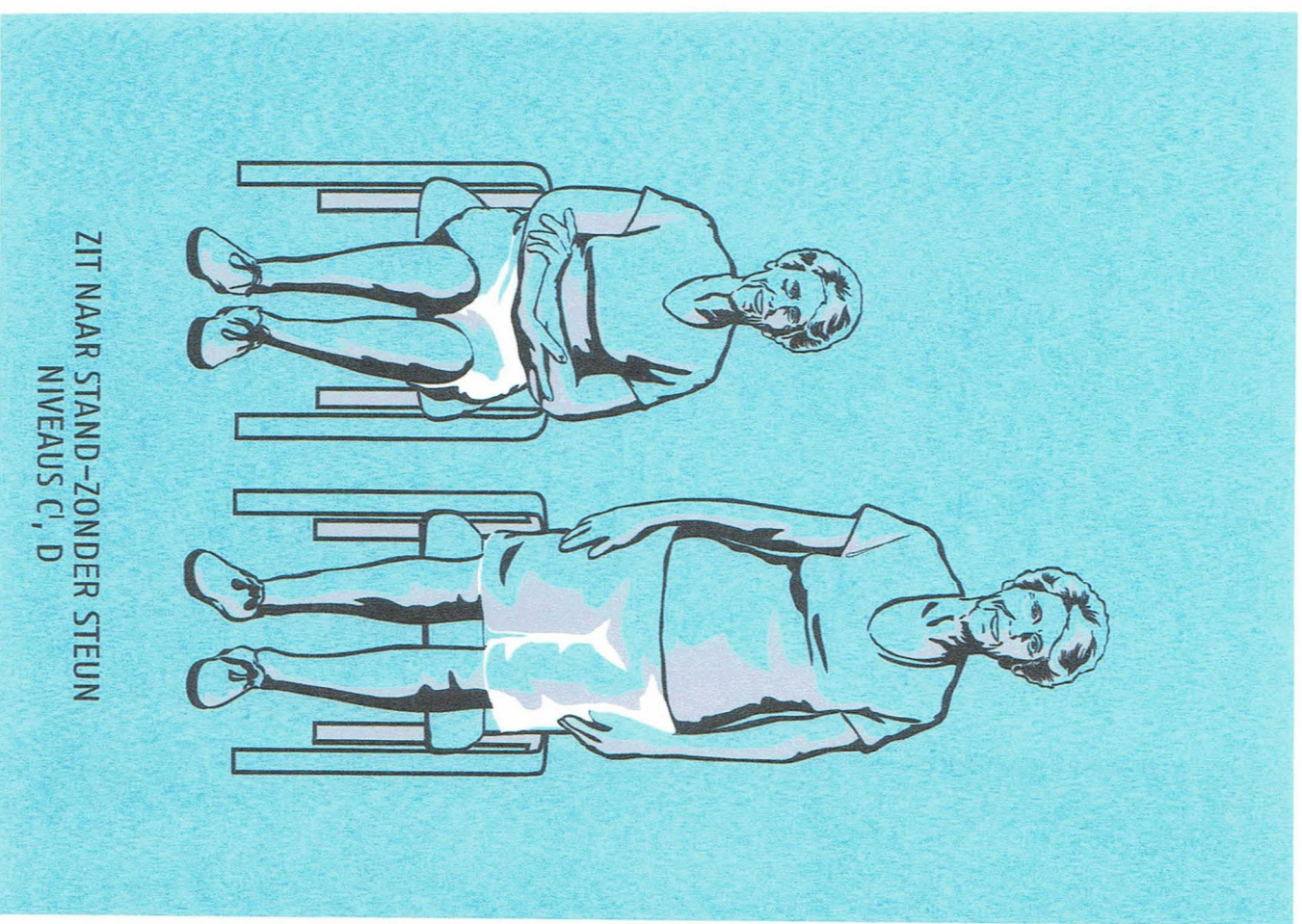
15) Tandemlopen achteruit

- Ga rechtop staan en kijk vooruit
- Plaats een voet direct achter de andere voet
- Plaats vervolgens de voorste voet weer direct achter de andere voet
- Herhaal dit 10 passen
- Draai om
- Herhaal deze oefening

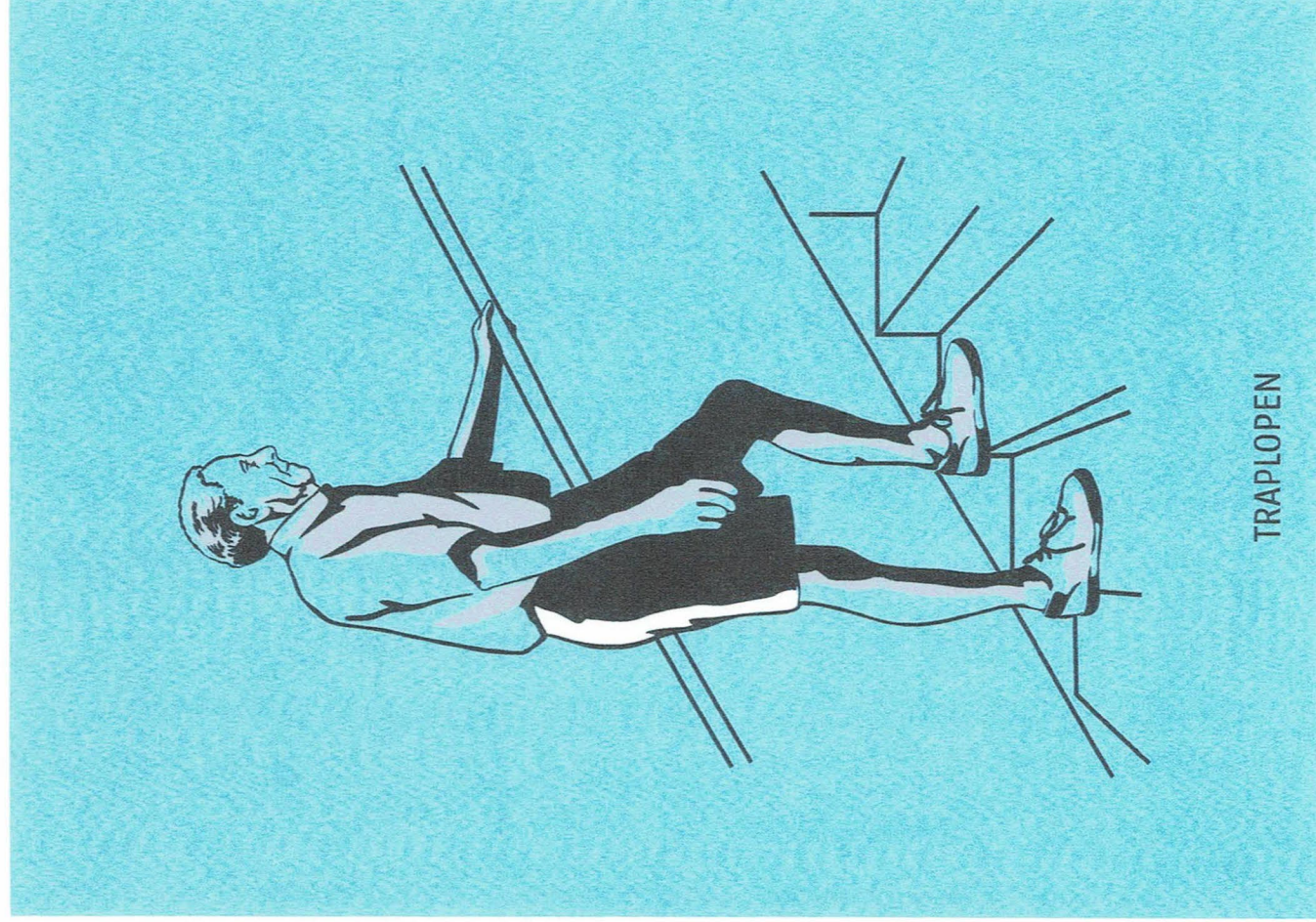
Evenwichtsoefeningen

16) Zit naar stand – zonder steun

- U kunt deze oefening doen terwijl u tv kijkt
- Ga op een stoel zitten die niet te laag is
- Plaats de voeten achter de knieën
- Leun naar voren over de knieën
- Sta op zonder uw handen te gebruiken
- Herhaal deze oefening ___ keer



Evenwichtsoefeningen



17) Traplopen

- Houd de armleuning(en) vast bij deze oefening
- Ga ___ treden de trap op en af