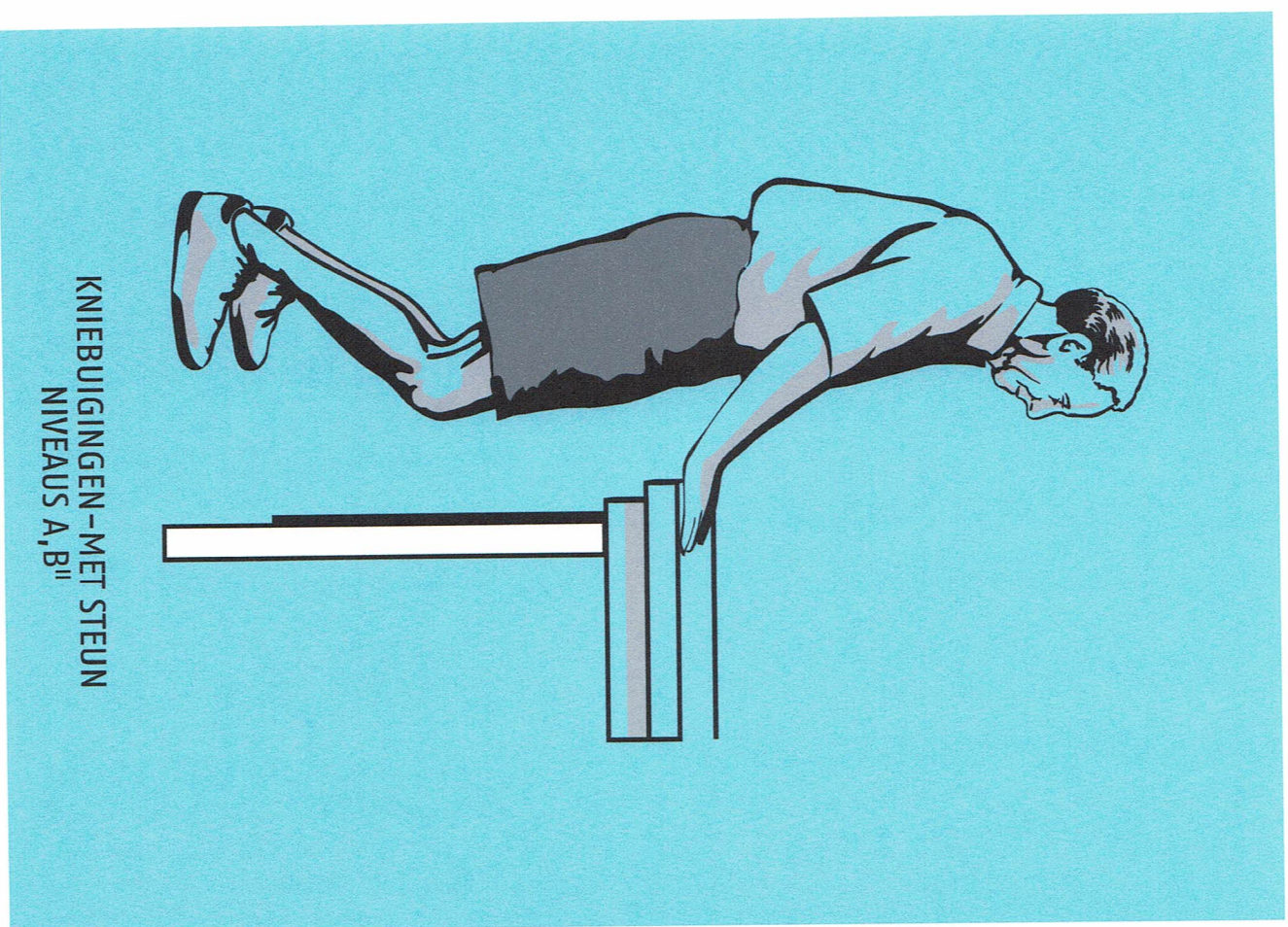


# Evenwicht

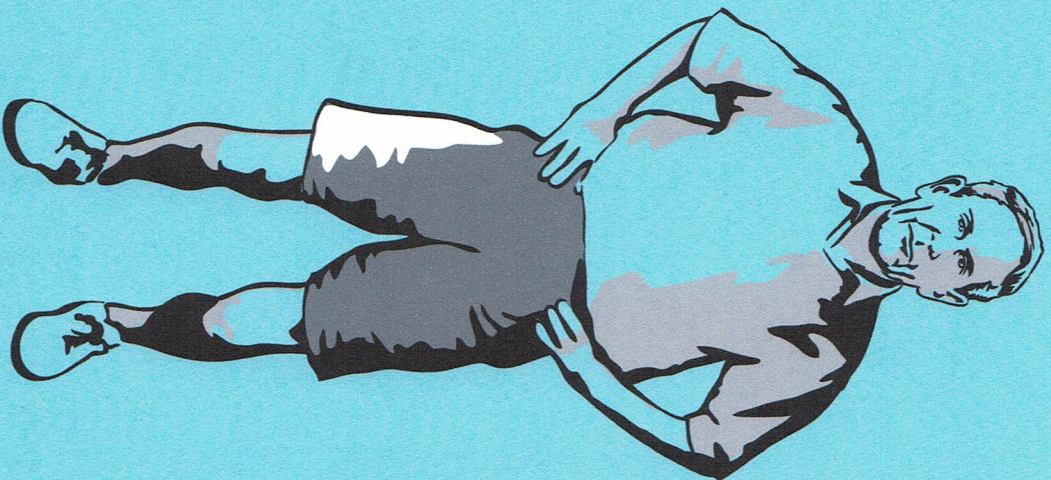
**Evenwicht is belangrijk voor alledaagse activiteiten. De volgende evenwichtsoefeningen kunnen iedere dag worden gedaan.**

## **Kniebuigingen – met steun**

- Ga rechtop staan met het gezicht naar de tafel met twee handen op de tafel
- Plaats uw voeten schouderbreed 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, ga dan weer rechtop staan
- Herhaal dit....keer



## Evenwichtsoefeningen



KNIEBUIGINGEN – ZONDER STEUN  
NIVEAUS B<sup>1</sup>, C, D

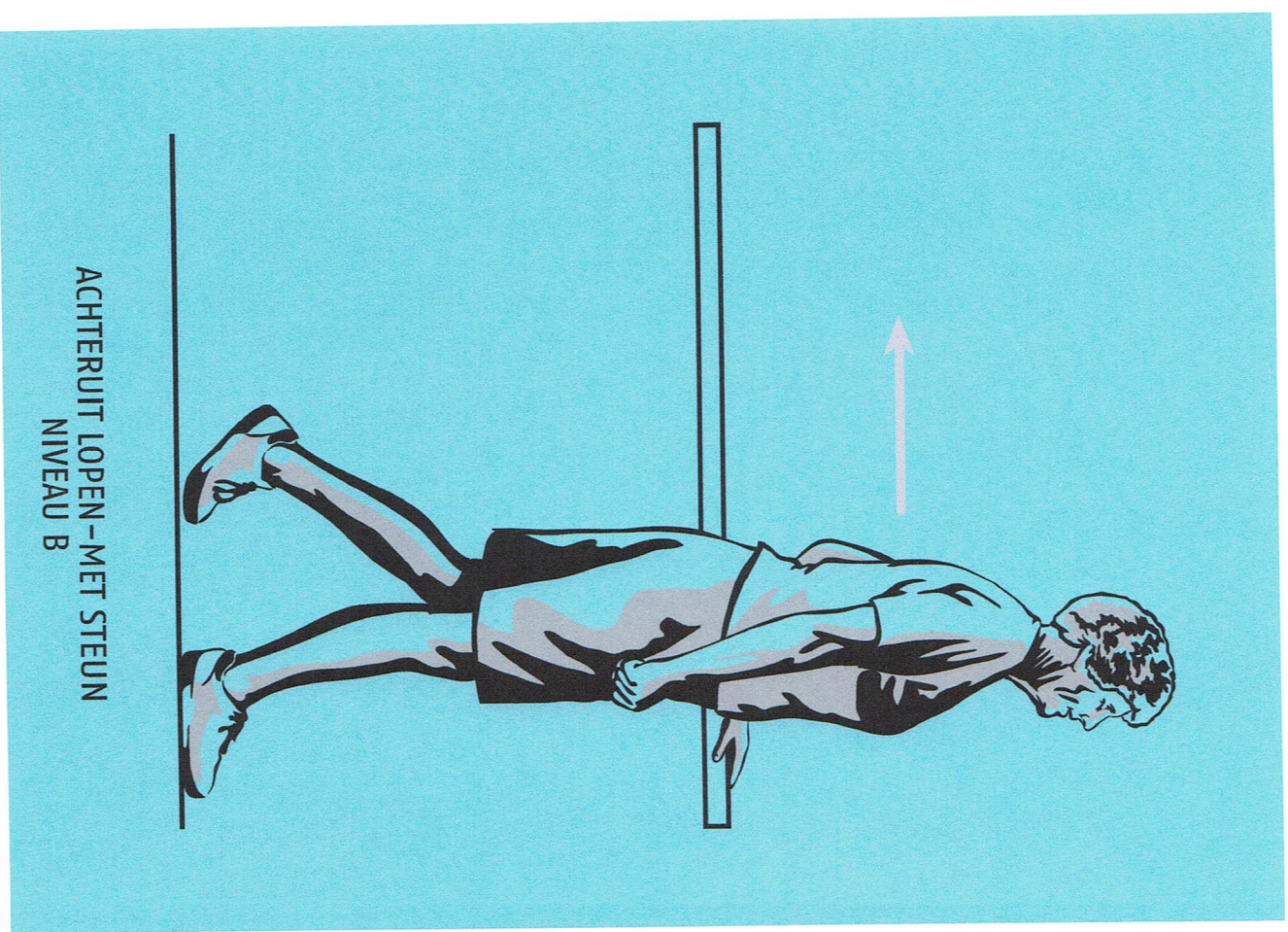
### 6) Kniebuigingen – zonder steun

- 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

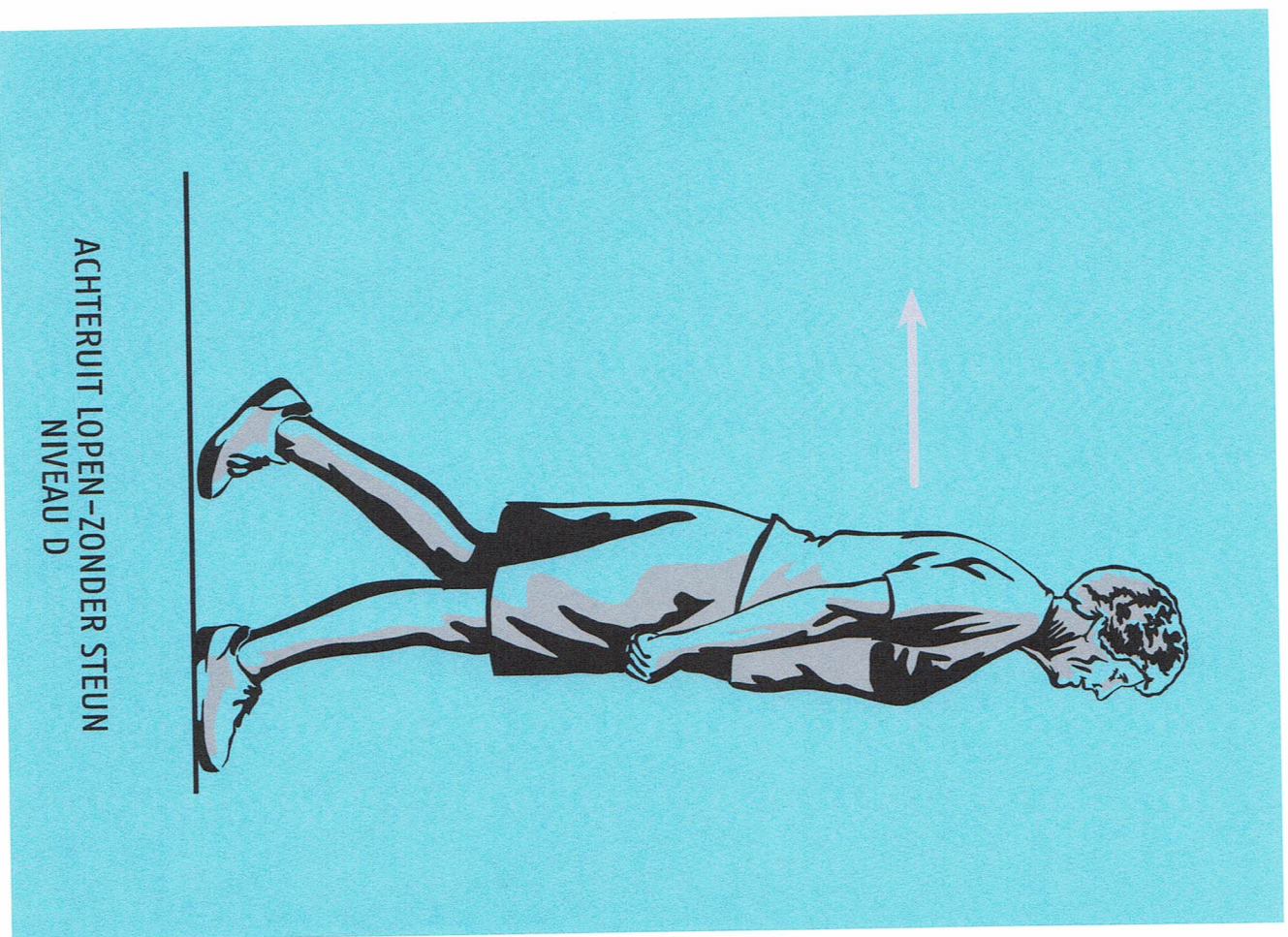
## Evenwichtsoefeningen

### 7) Achteruit lopen – met steun

- Ga rechtop staan en houdt u zich vast aan de tafel
- Loop 10 passen achteruit
- Draai om en houdt u met de andere hand vast
- Loop 10 passen achteruit terug naar het begin
- Herhaal deze oefening



## Evenwichtsoefeningen



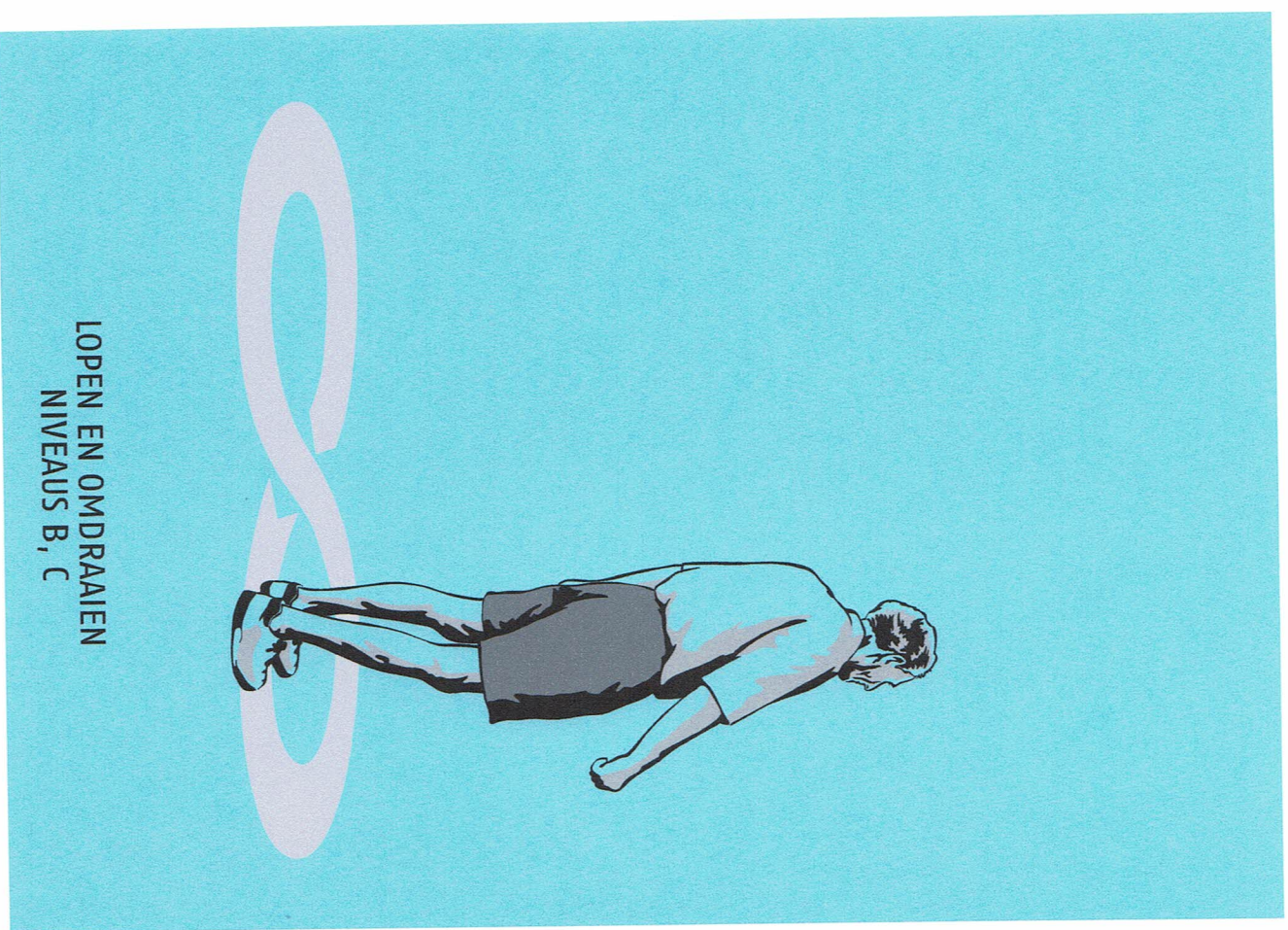
### 7) Achteruit lopen – zonder steun

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

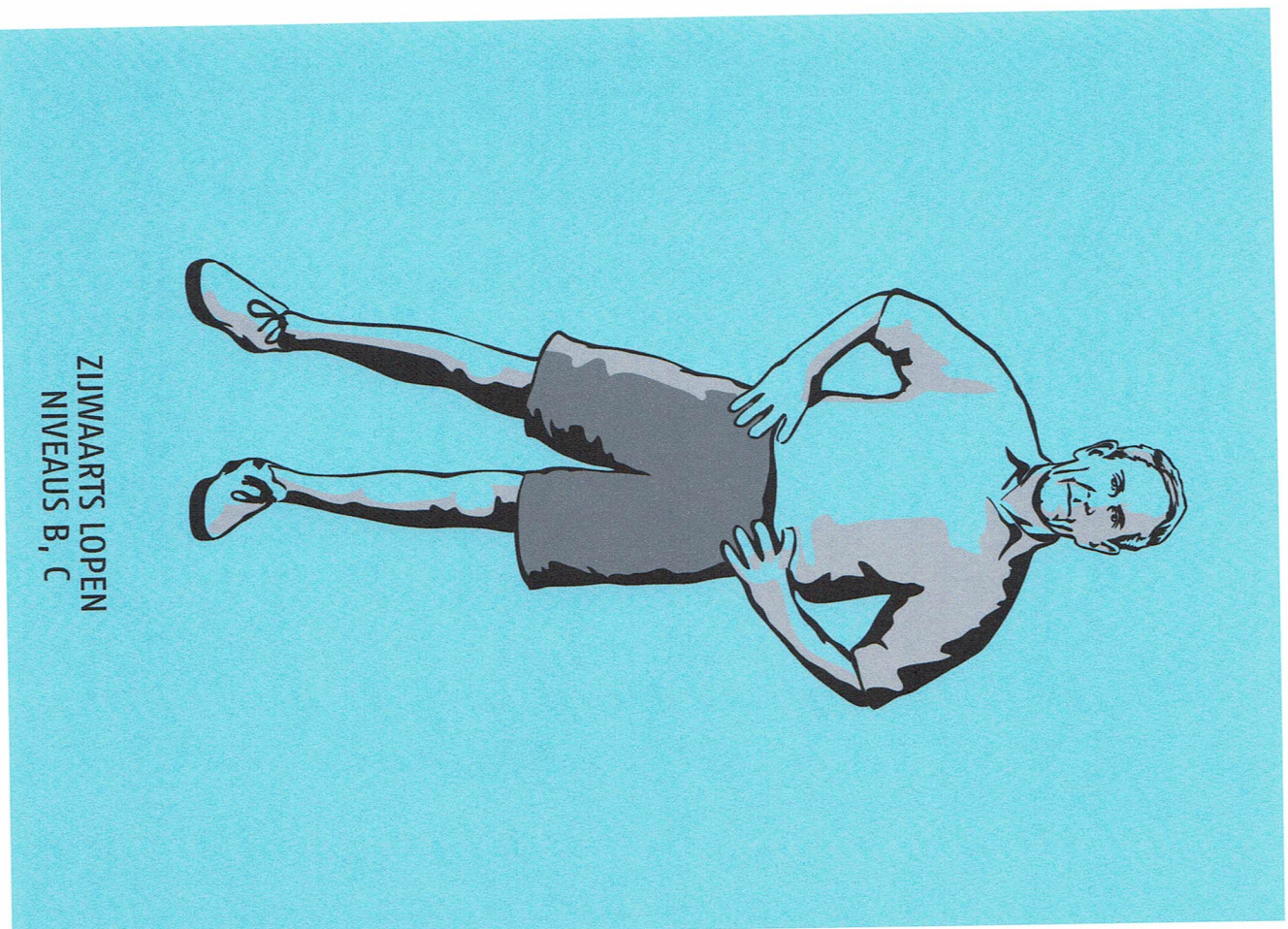
## Evenwichtsoefeningen

### 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



## Evenwichtsoefeningen



ZIJWAARTS LOPEN  
NIVEAUS B, C

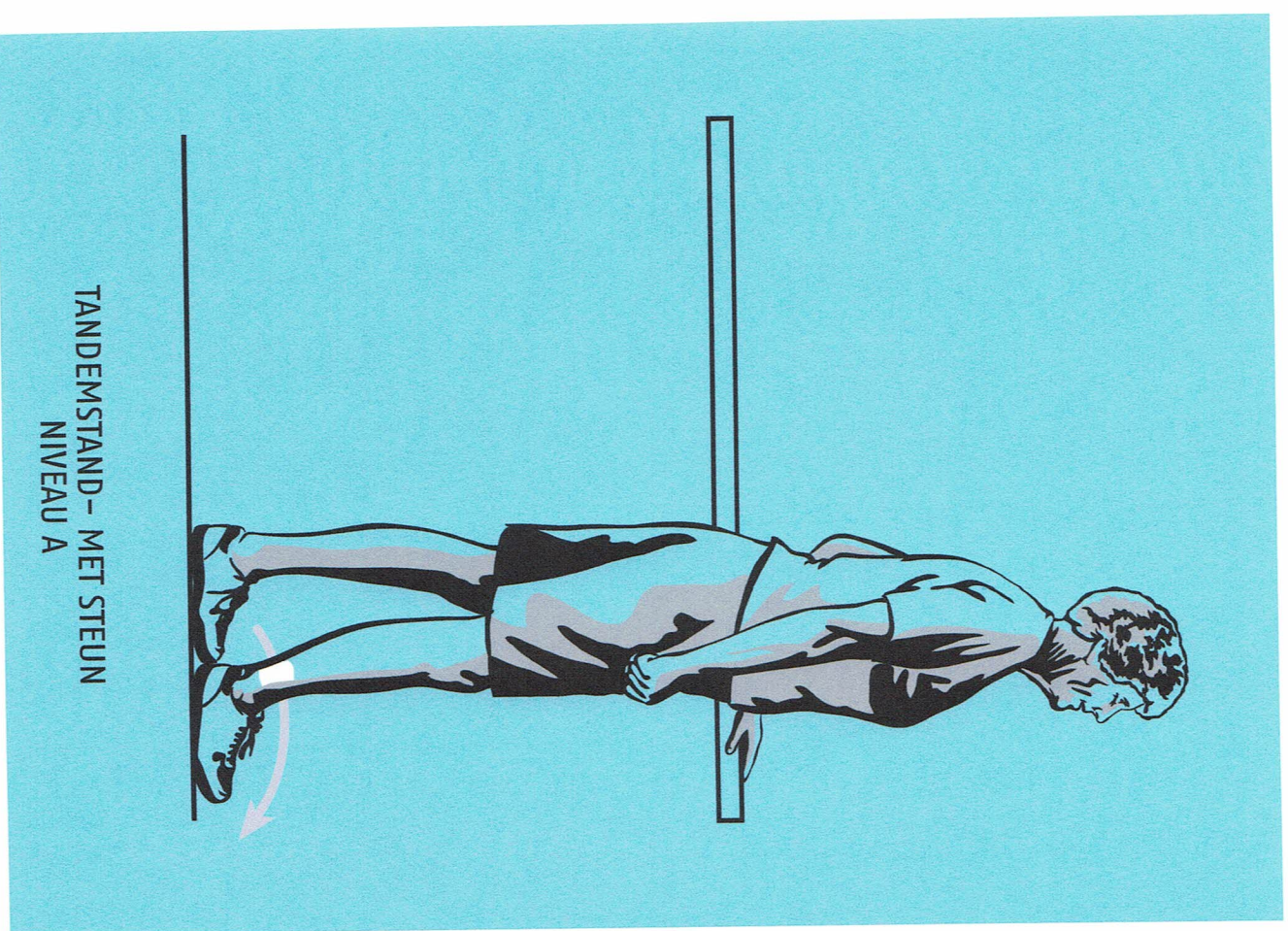
### 9) Zijwaarts lopen

- Ga rechtop staan en plaats uw handen op uw heupen
- Doe 10 passen opzij naar rechts
- Doe 10 passen opzij naar links
- Herhaal deze oefening

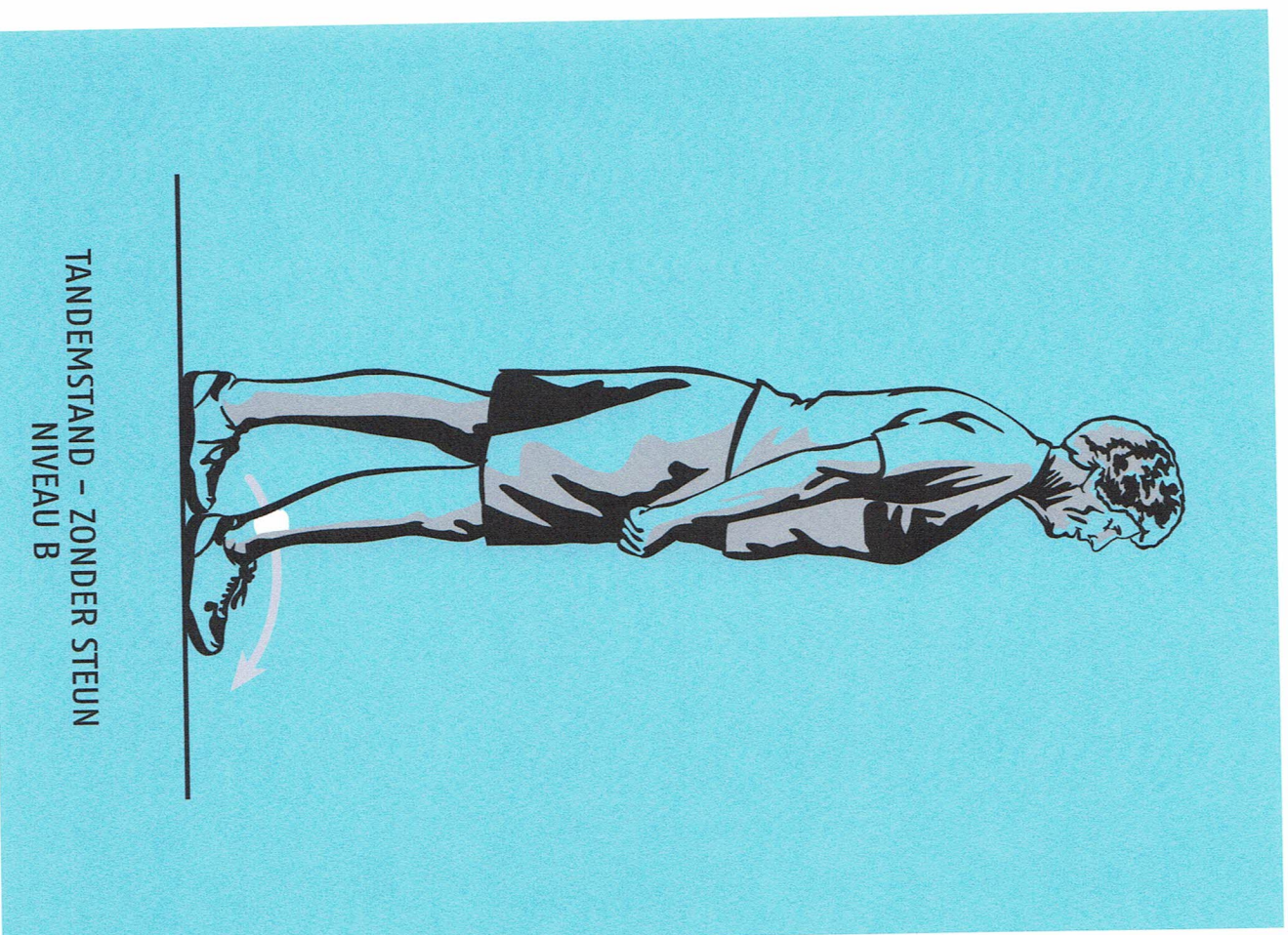
## Evenwichtsoefeningen

### 10) Tandemstand – met steun

- Ga rechtop naast de tafel staan
- Houdt de tafel vast 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



### 10) Tandemstand – zonder steun

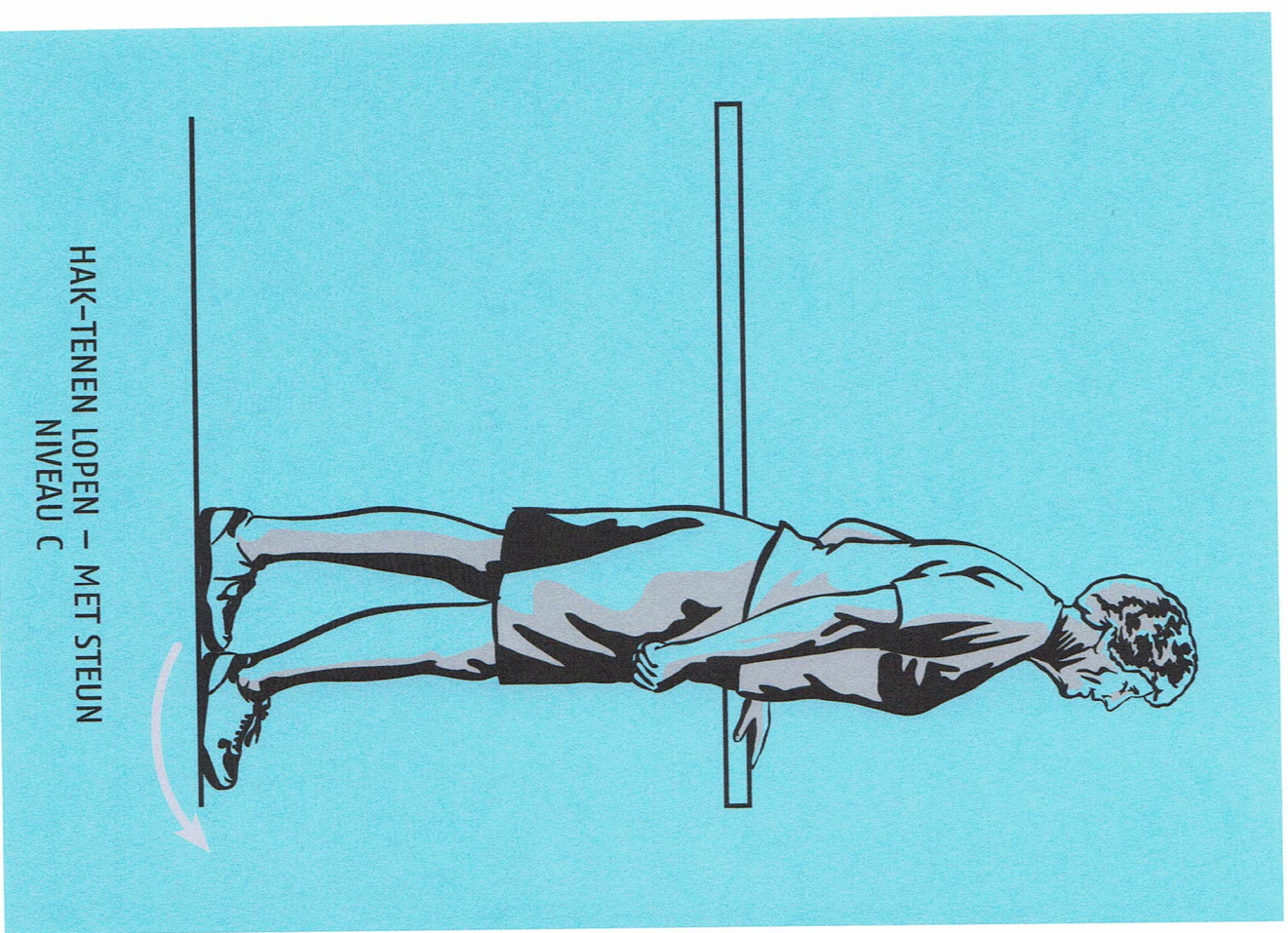
- Ga rechtop staan en kijk vooruit
- Plaats een voet direct voor de andere voet zodat de voeten een rechte lijn vormen
- Houdt deze positie 10 seconden vast
- Wissel om en plaats de achterste voet direct voor de andere
- Houdt deze positie 10 seconden vast
- Herhaal deze oefening



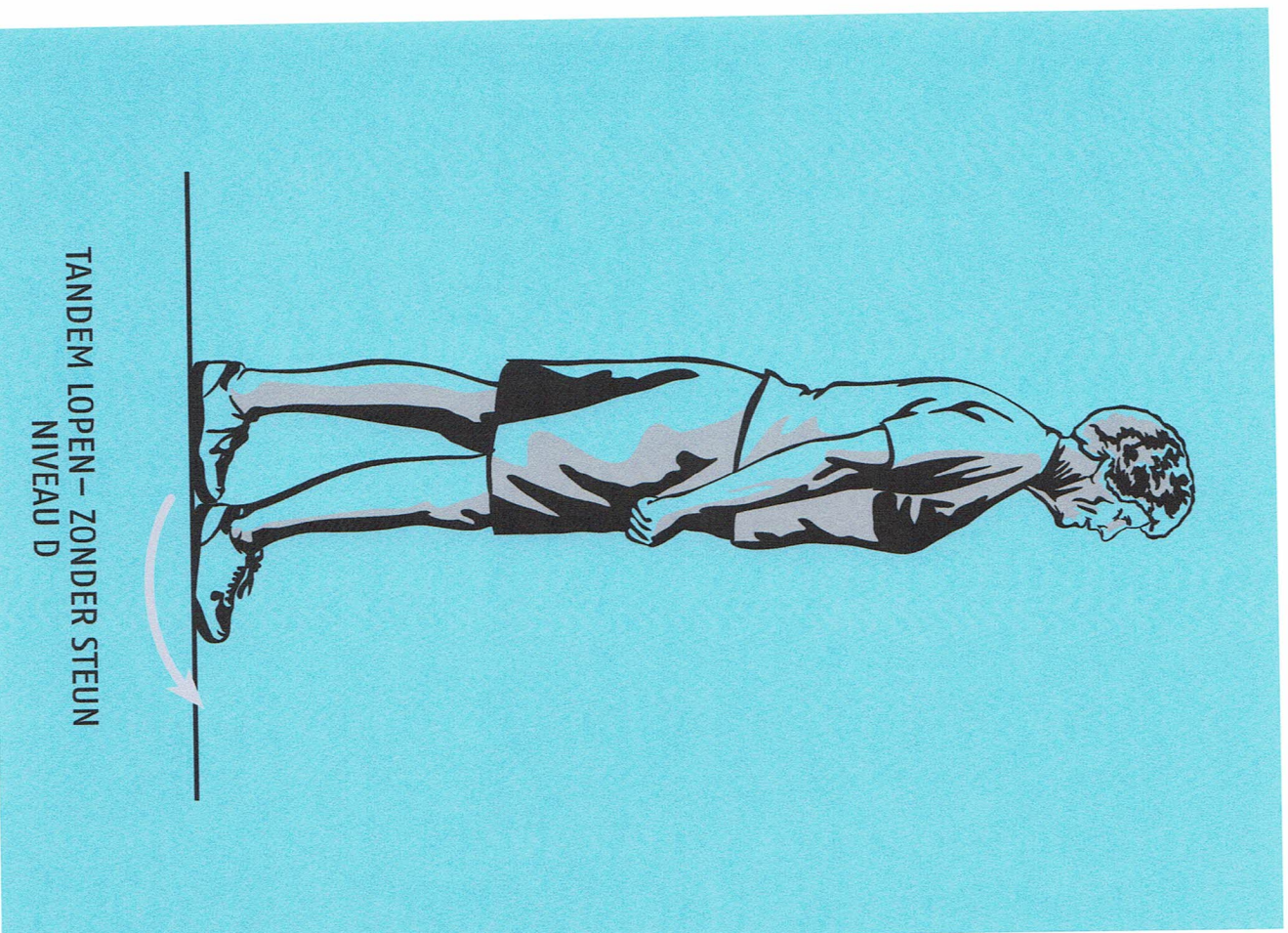
## Evenwichtsoefeningen

### 11) Tandemlopen – met steun

- Ga rechtop naast de tafel staan
- Houd vast en kijk vooruit
- Plaats een voet direct voor de andere voet zodat de voeten een rechte lijn vormen
- Plaats de achterste voet direct voor
- Herhaal 10 passen
- Draai om
- Herhaal deze oefening



## Evenwichtsoefeningen



TANDEM LOPEN – ZONDER STEUN  
NIVEAU D

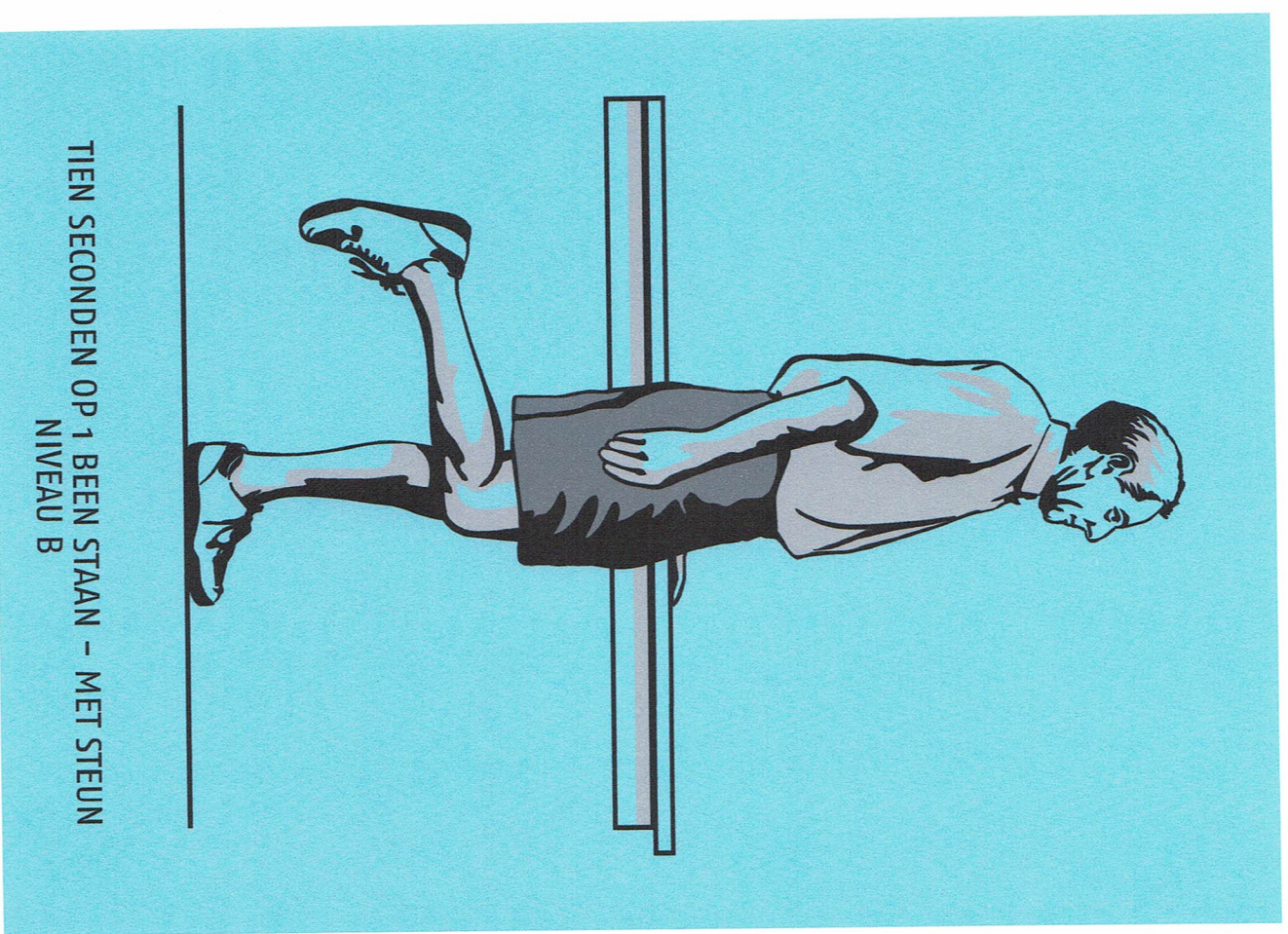
### 11) Tandemlopen – zonder steun

- Ga rechtop staan en kijk vooruit
- Plaats een voet direct voor de andere voet zodat de voeten een rechte lijn vormen
- Plaats de achterste voet direct voor
- Herhaal 10 passen
- Draai om
- Herhaal deze oefening

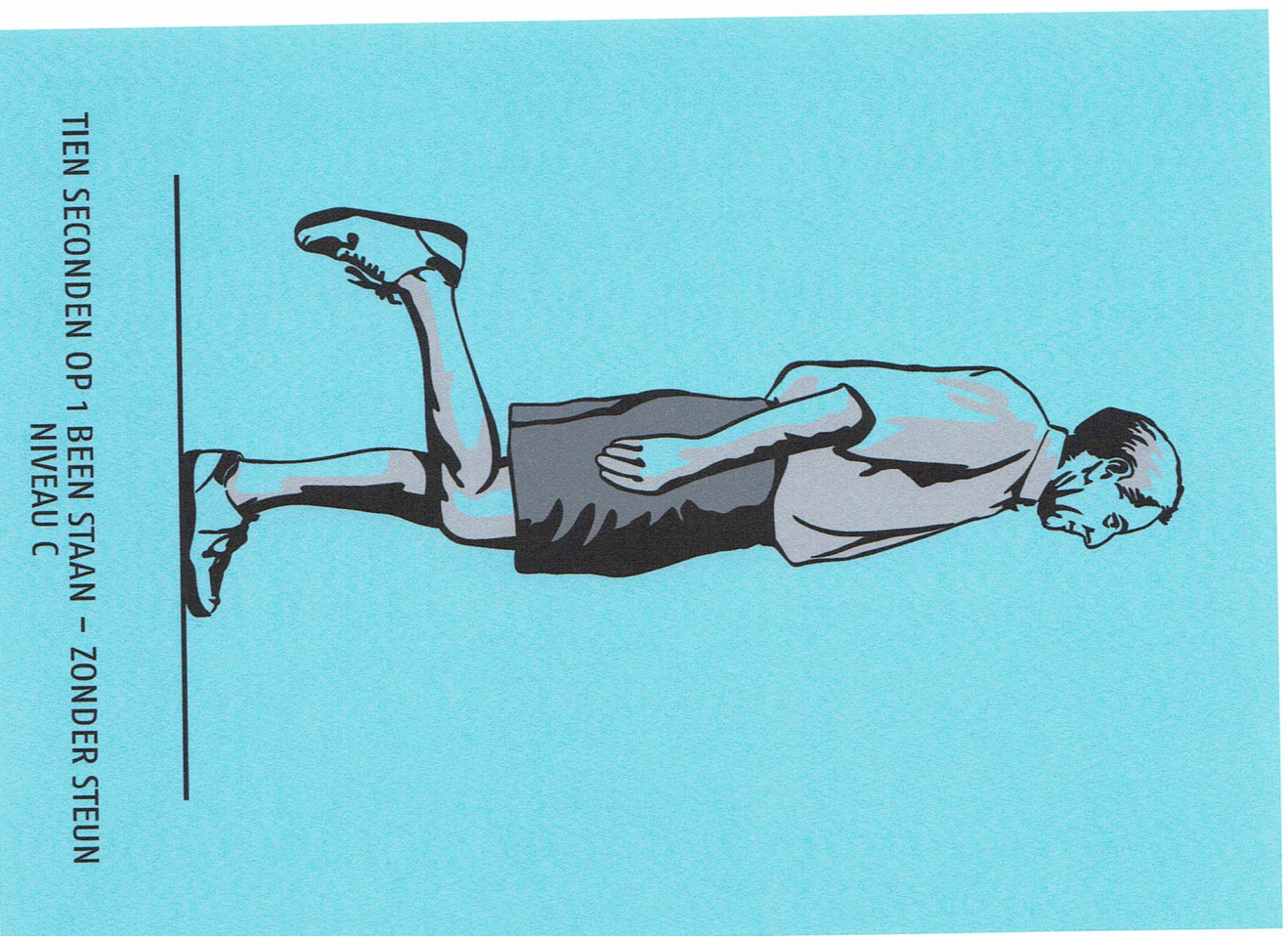
## Evenwichtsoefeningen

### 12) Op 1 been staan – met steun

- Ga rechtop naast de tafel staan
- Houd u vast en kijk vooruit
- 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



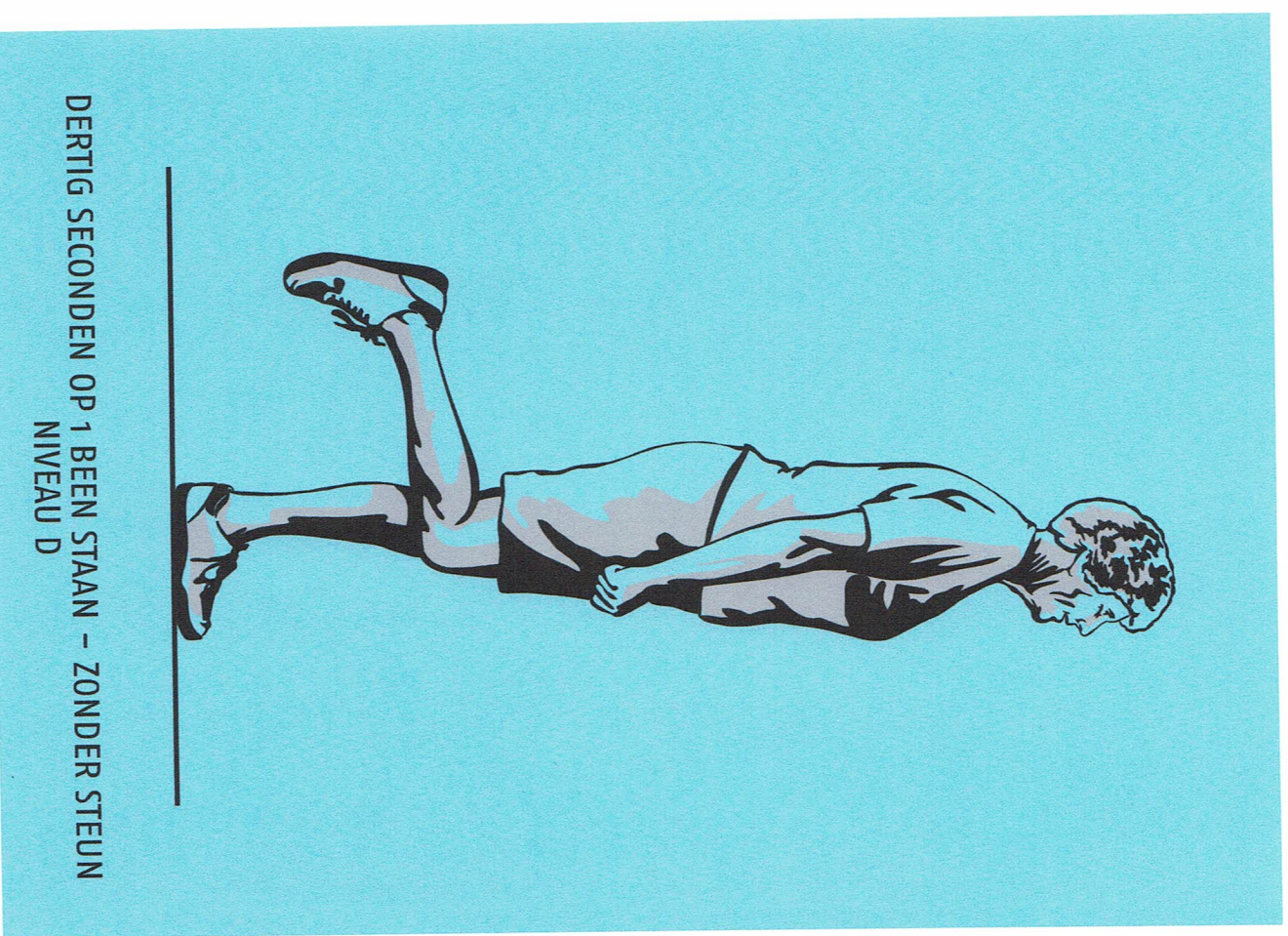
### 12) Op 1 been staan – zonder steun

- 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

### 12) Op 1 been staan – zonder steun

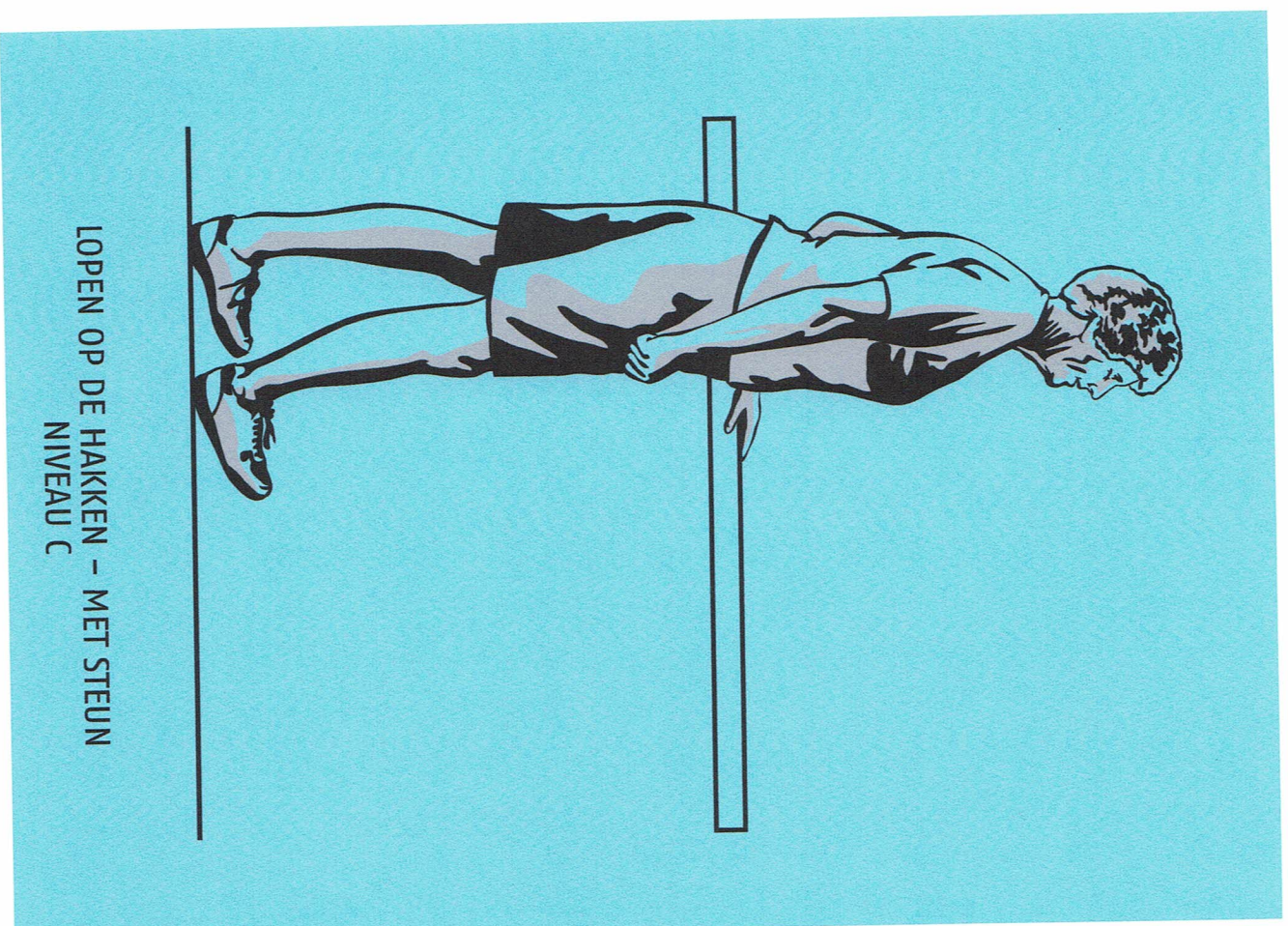
- Ga op een been staan
- Probeer deze positie tot 30 seconden vast te houden
- Ga op het andere been staan
- Probeer deze positie tot 30 seconden vast te houden
- Herhaal deze oefening



## Evenwichtsoefeningen

### 13) Lopen op de hakken – met steun

- Ga rechtop staan naast de tafel staan
- Houd u vast en kijk vooruit
- Kom op de hakken, til de voorvoeten en tenen van de vloer
- 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 – MET STEUN  
NIVEAU C

## Evenwichtsoefeningen

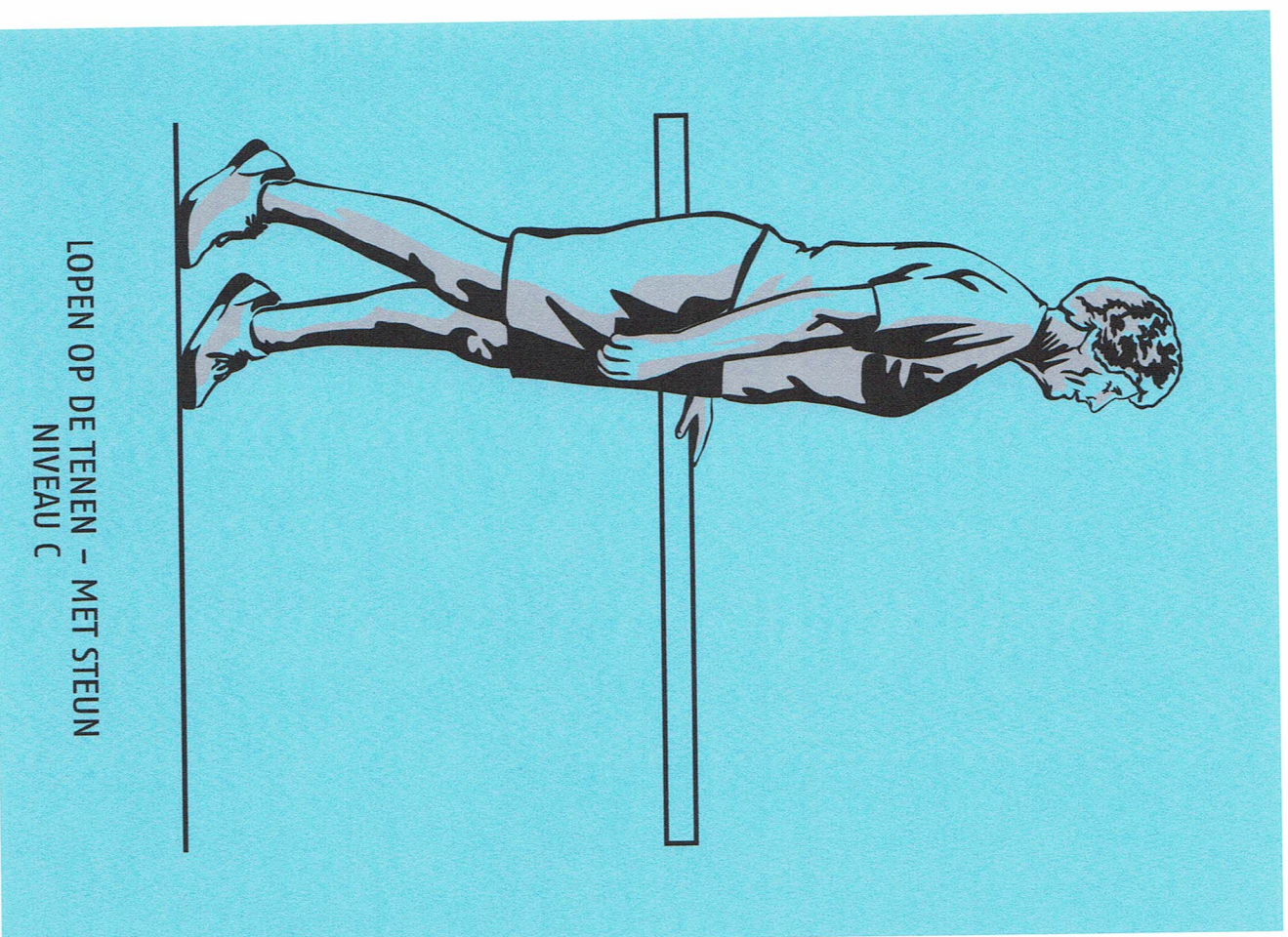
### 13) Lopen op de hakken – zonder steun

- 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



LOPEN OP DE TENEN – MET STEUN  
NIVEAU C

### 14) Lopen op de tenen – met steun

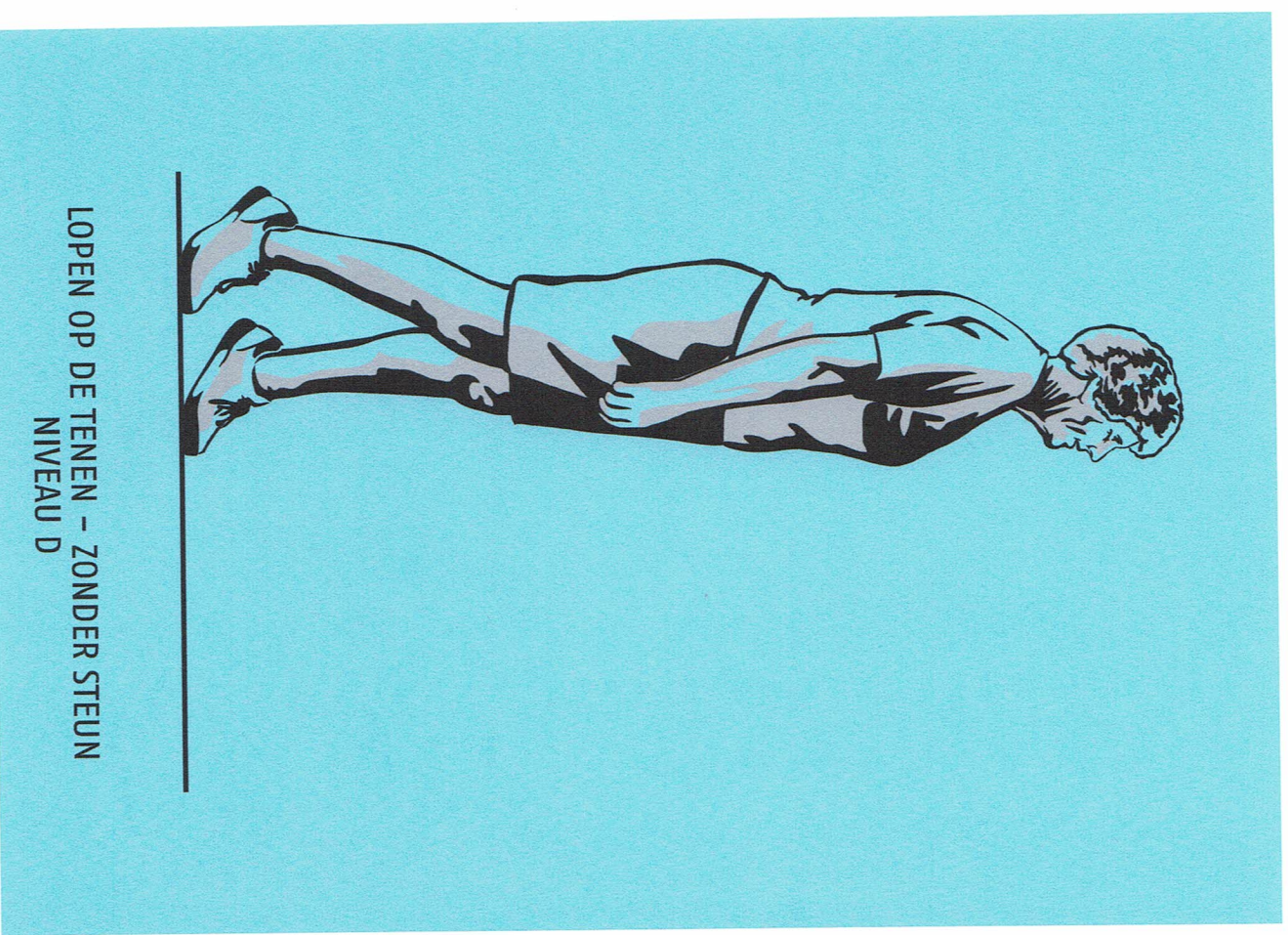
- Ga rechtop staan naast de tafel staan
- Houd u vast en kijk vooruit
- Ga op uw tenen staan
- Loop 10 passen op uw tenen
- Laat de hielen naar de grond zakken en draai om
- Loop 10 passen op uw tenen terug
- Herhaal deze oefening



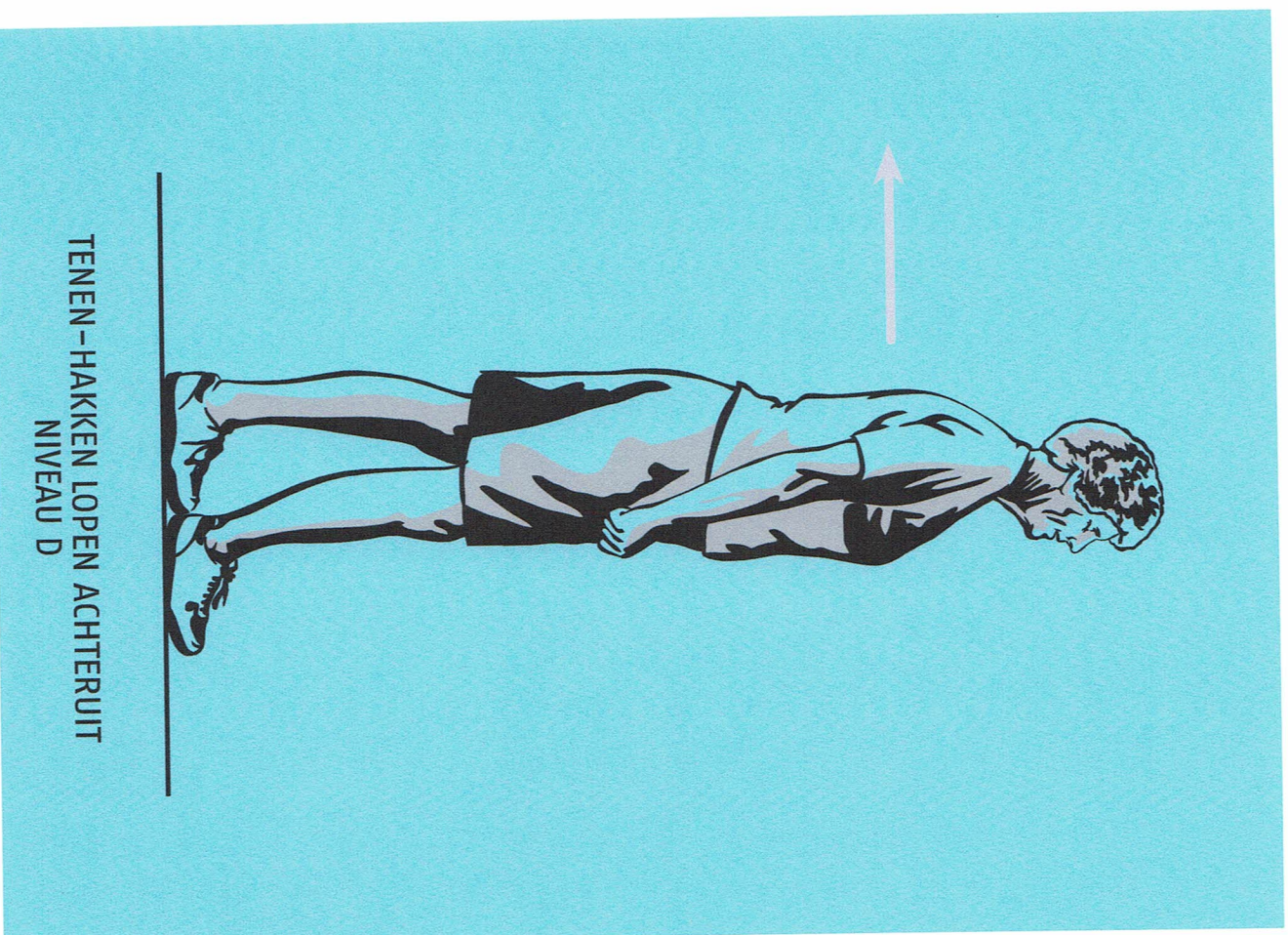
## Evenwichtsoefeningen

### 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



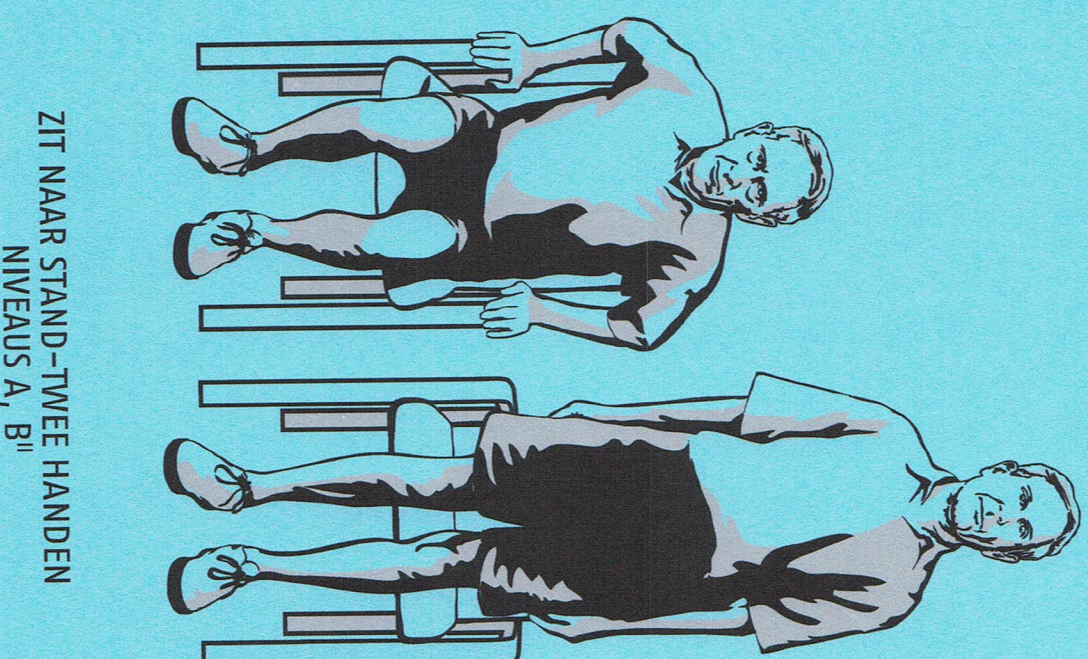
### 15) Tandemlopen achteruit

- 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

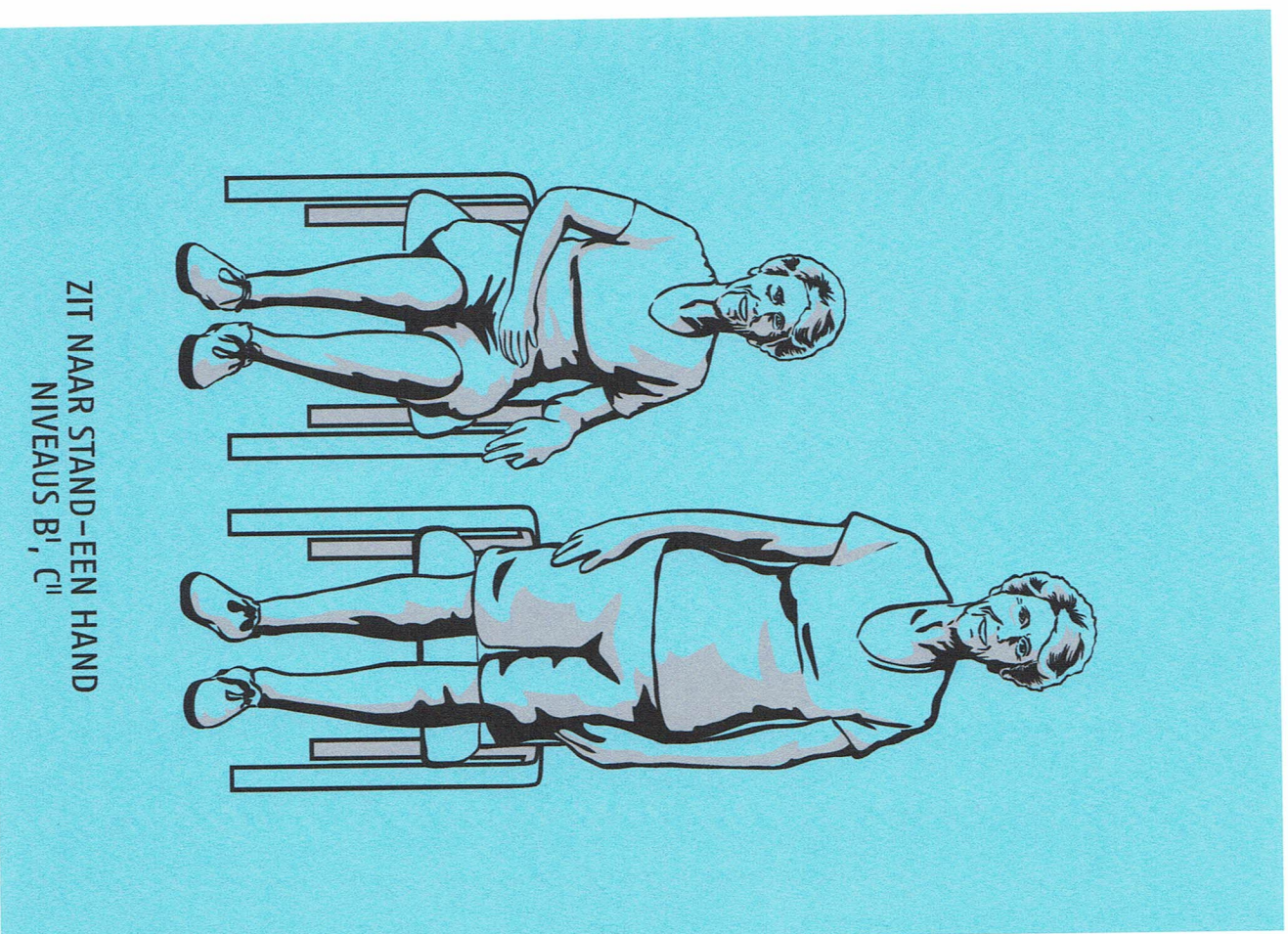
## Evenwichtsoefeningen

### 16) Zit naar stand – twee handen 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 uw knieën
- Zet u zich met beide handen af en sta op
- Herhaal deze oefening \_\_\_\_ keer



## Evenwichtsoefeningen



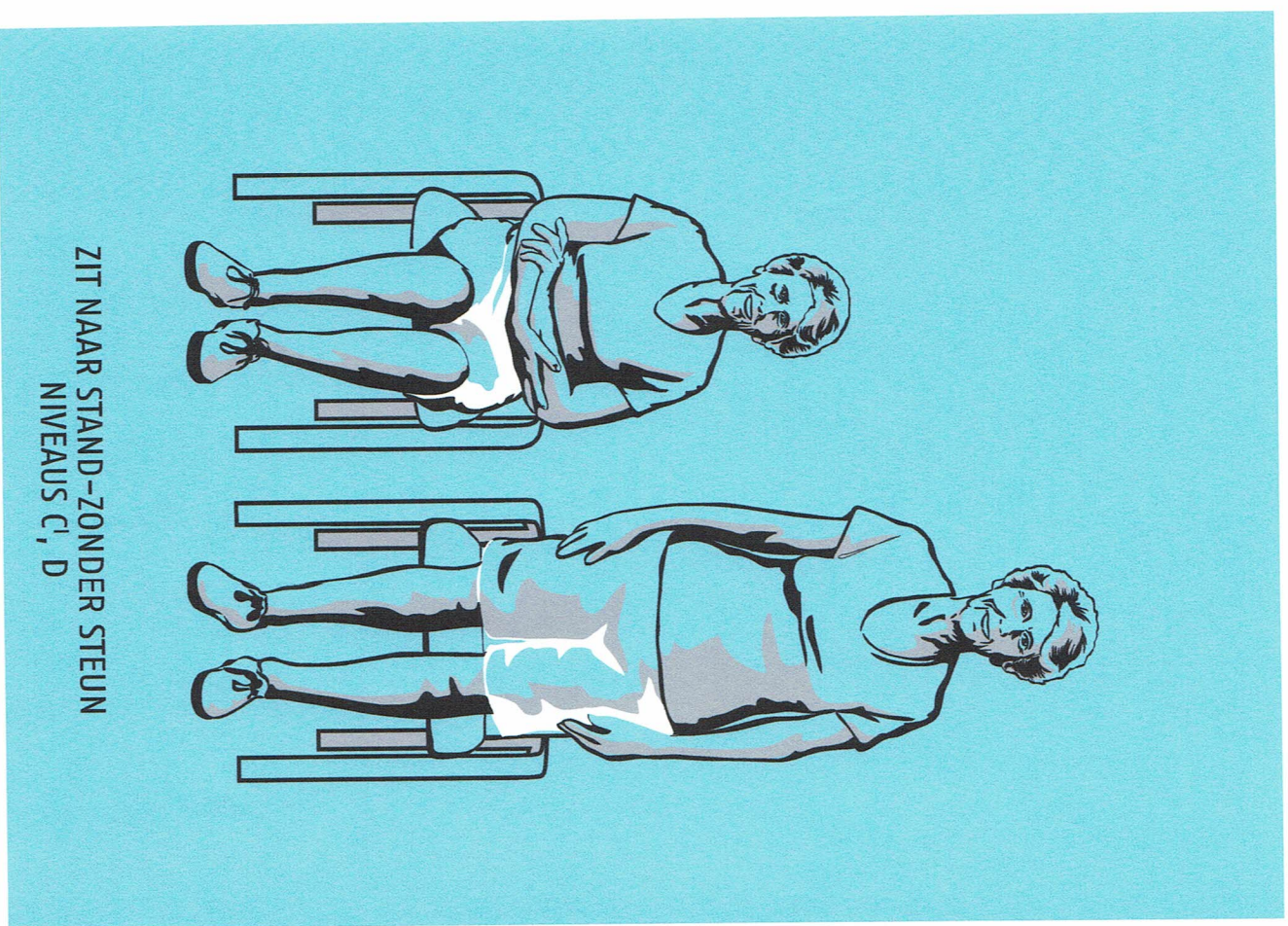
### 16) Zit naar stand – met één hand steun

- 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 uw knieën
- Steun met 1 hand op de leuning en sta op
- Herhaal deze oefening \_\_\_\_ keer

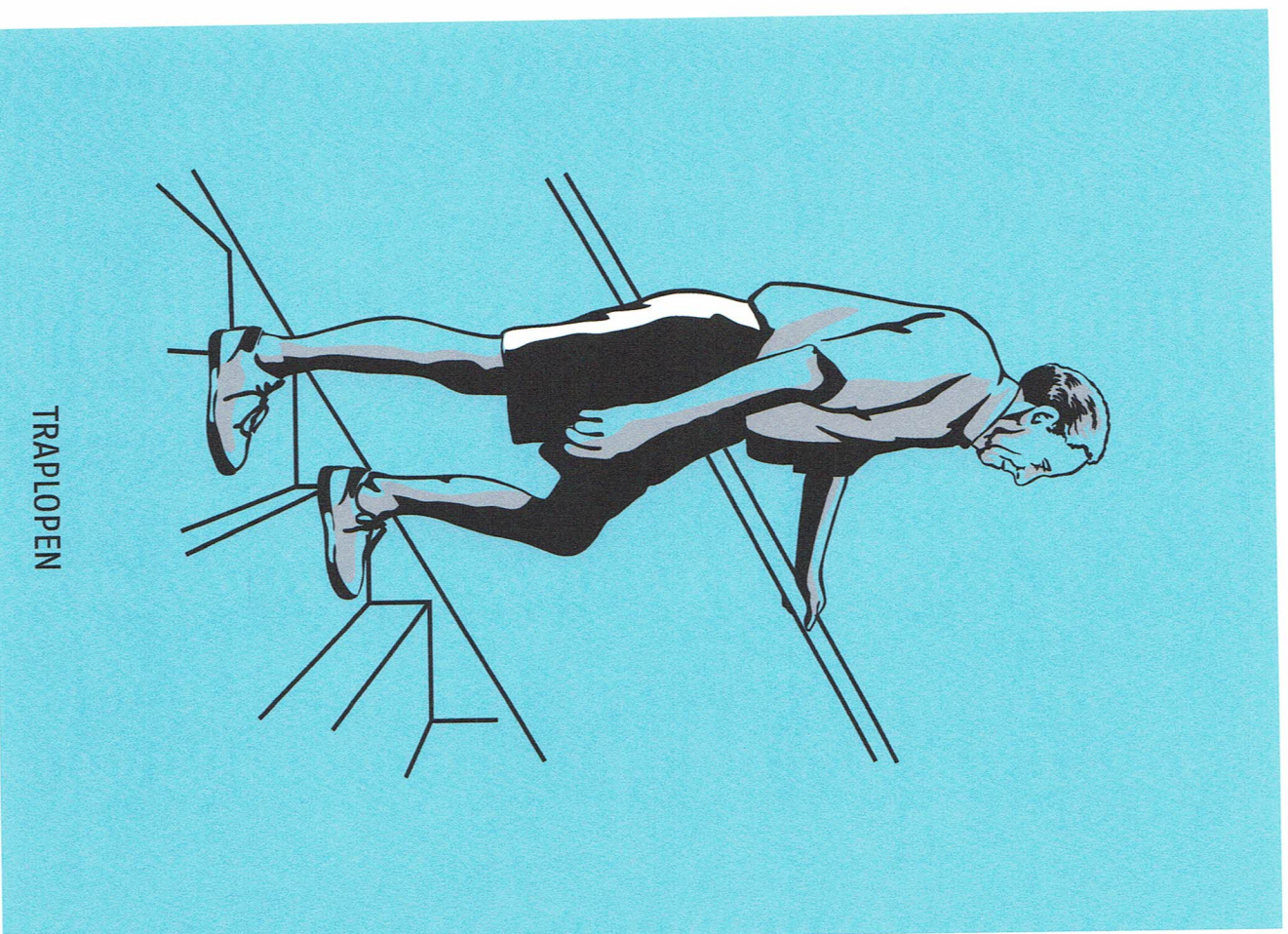
## Evenwichtsoefeningen

### 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 armluning(en) vast bij deze oefening
- Ga \_\_\_ treden de trap op en af