

# Otago

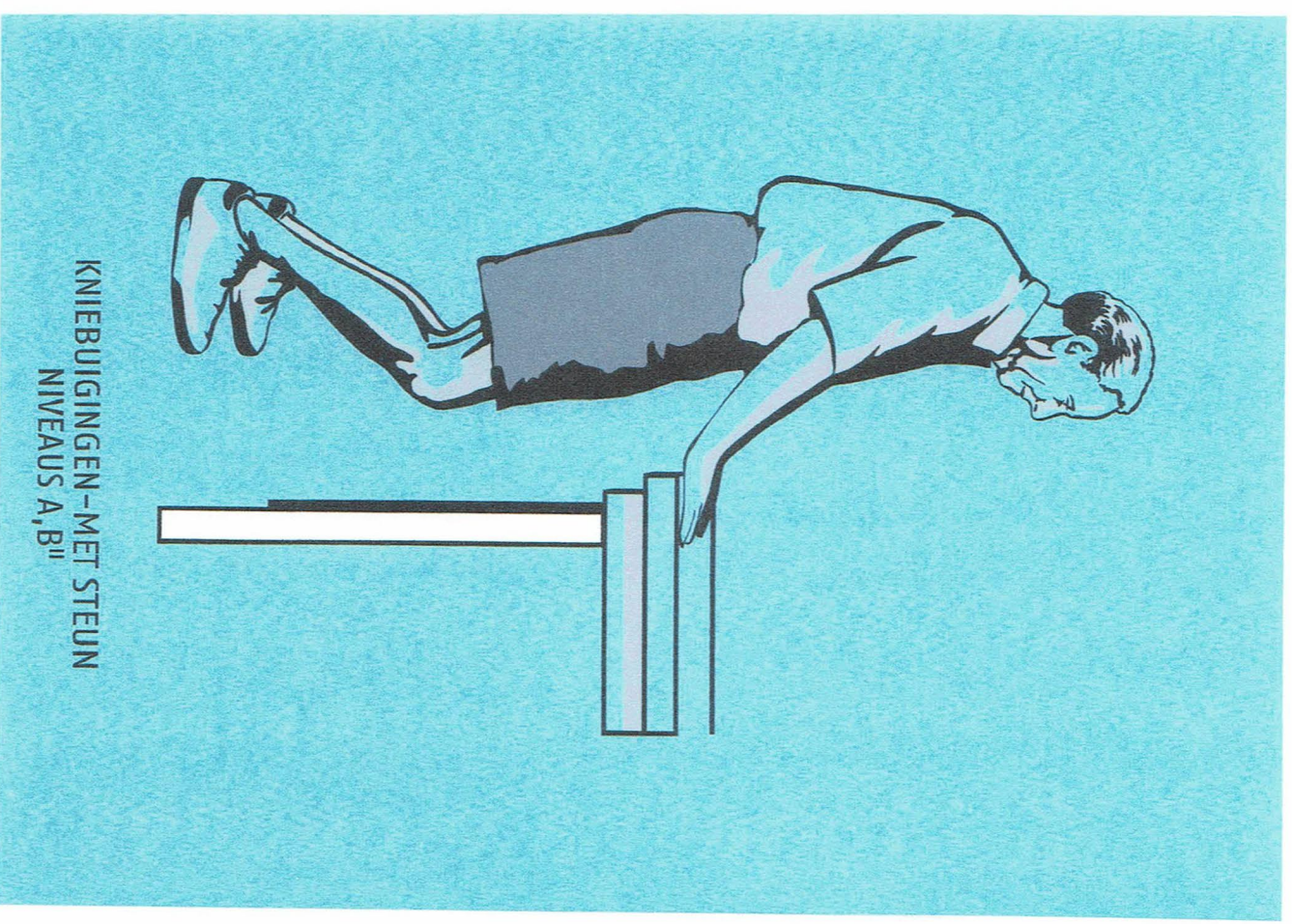
Evenwichtsoefeningen  
met steun

# 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

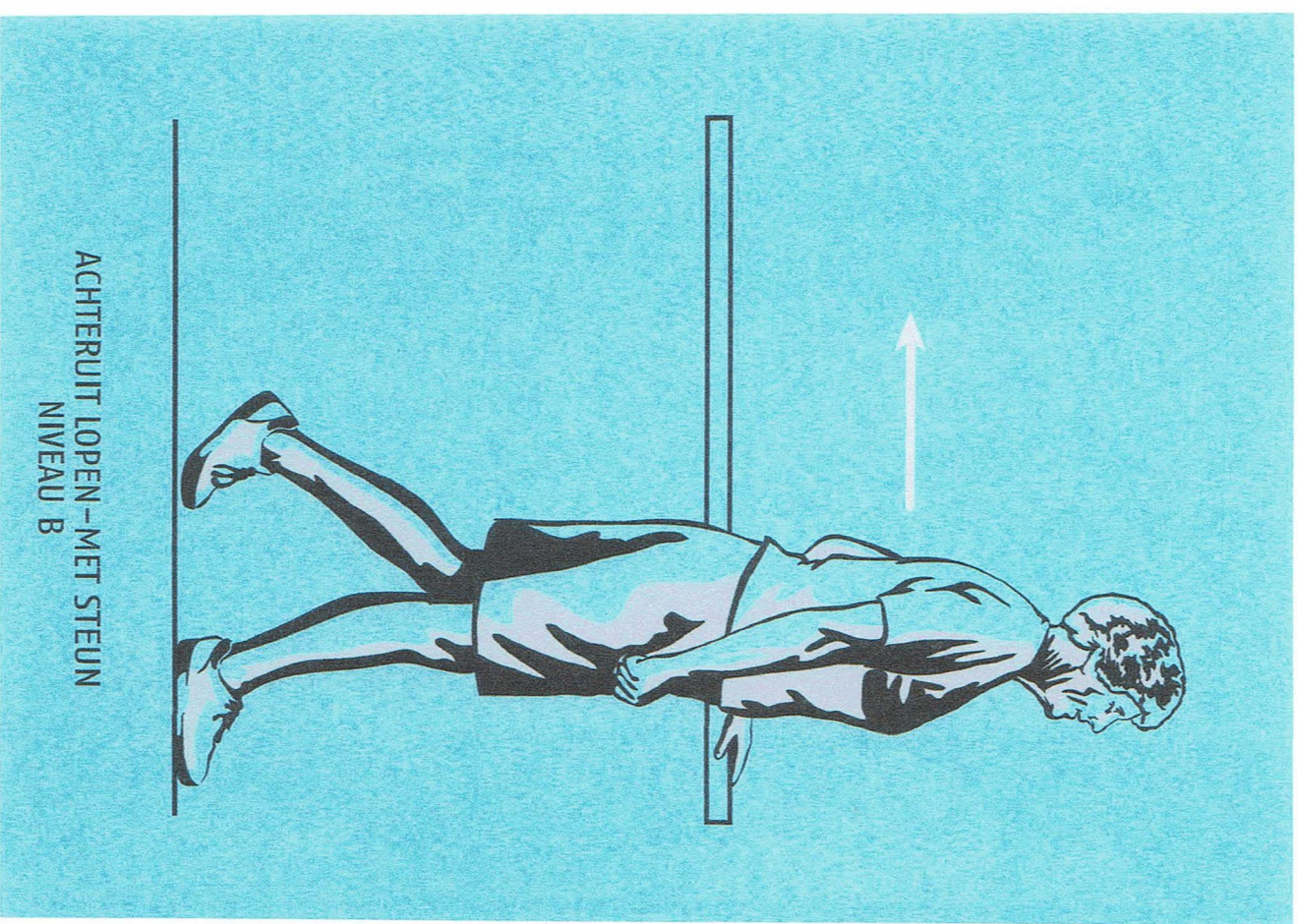




## Evenwichtsoefeningen

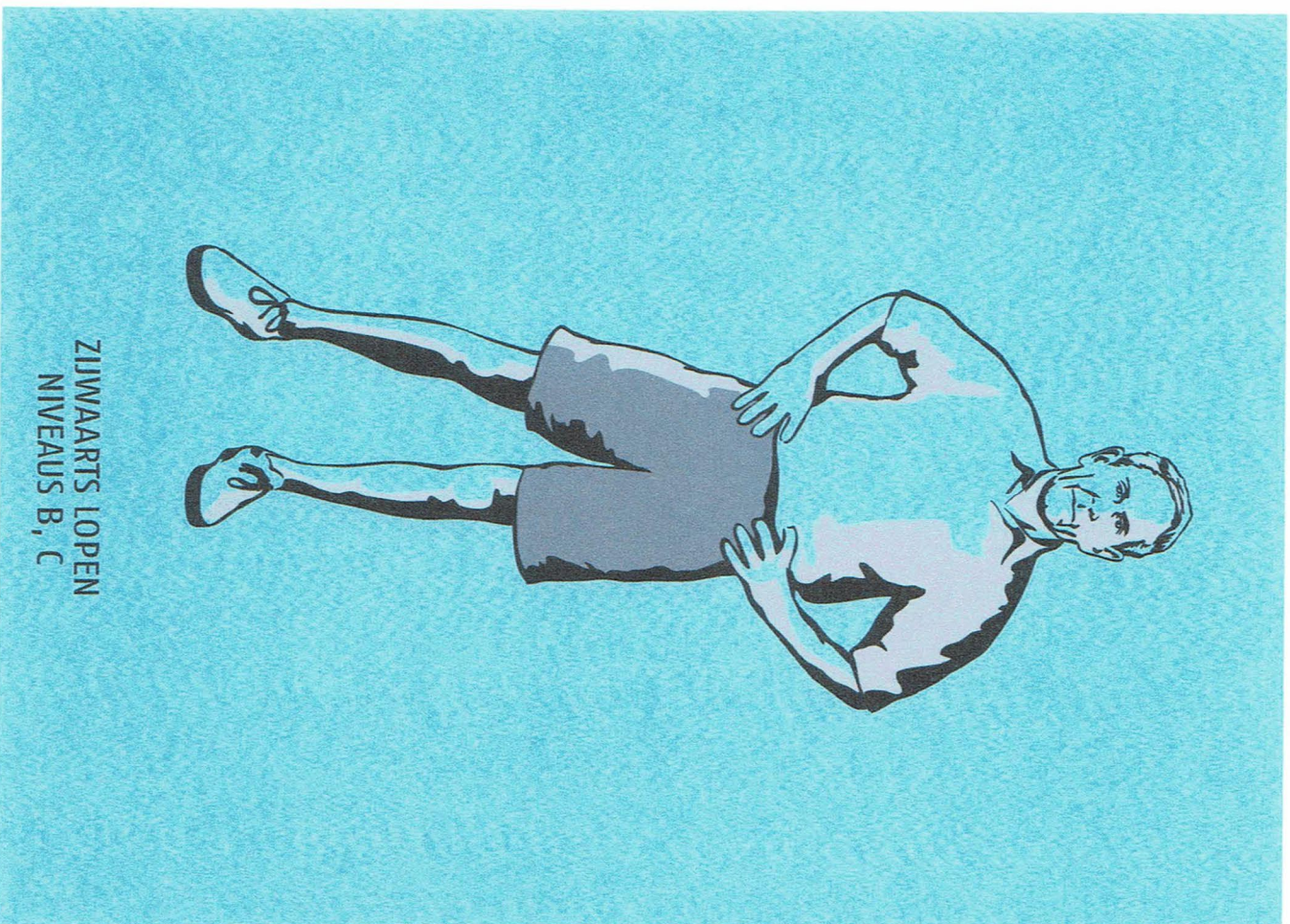
### 7) Achteruit lopen – met steun

- 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



### 9) Zijwaarts lopen

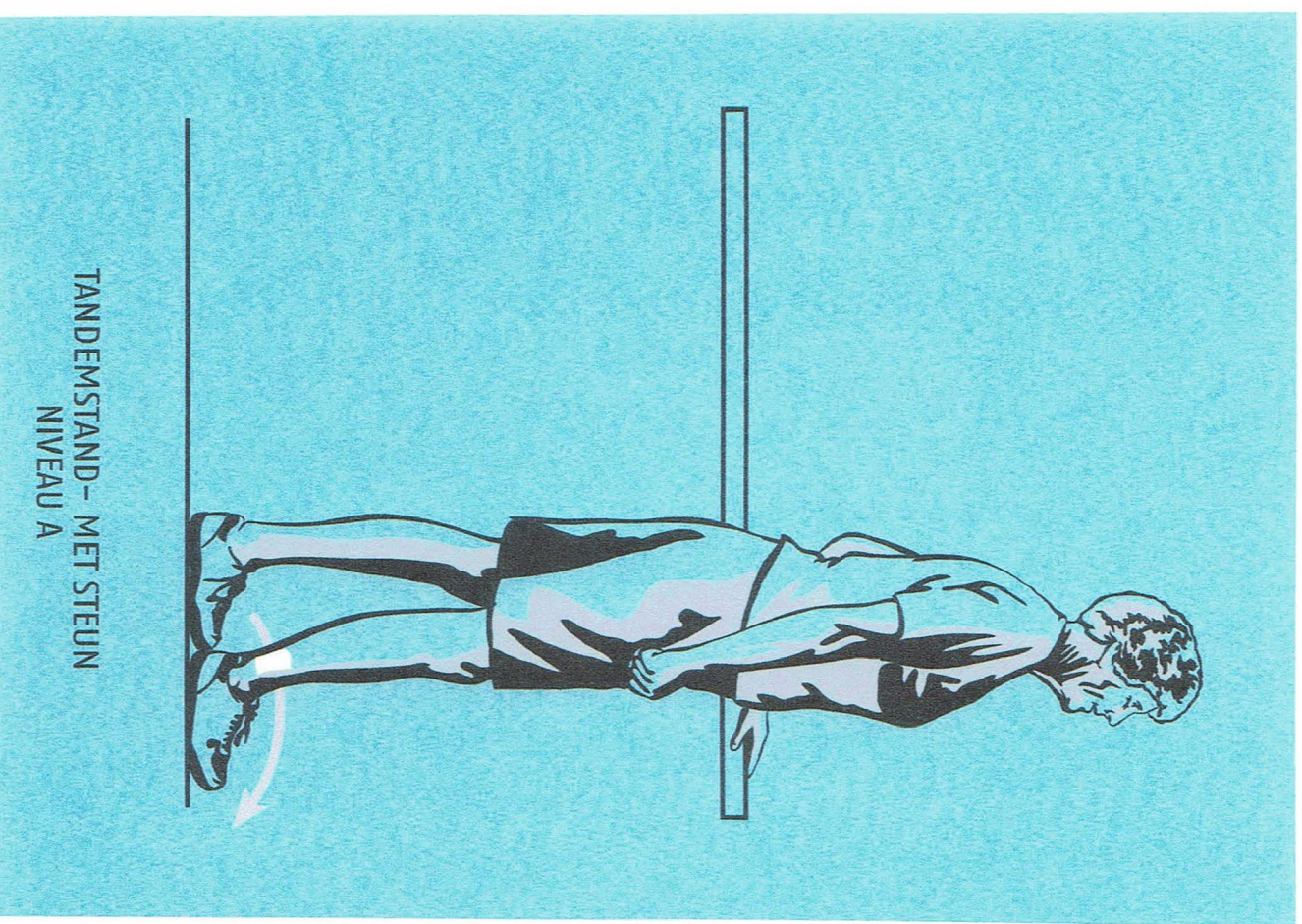
- Ga rechtop staan en plaats uw handen op uw heupen
- Doe 10 passen opzij naar rechts
- Doe 10 passen opzij naar links
- Herhaal deze oefening



## 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

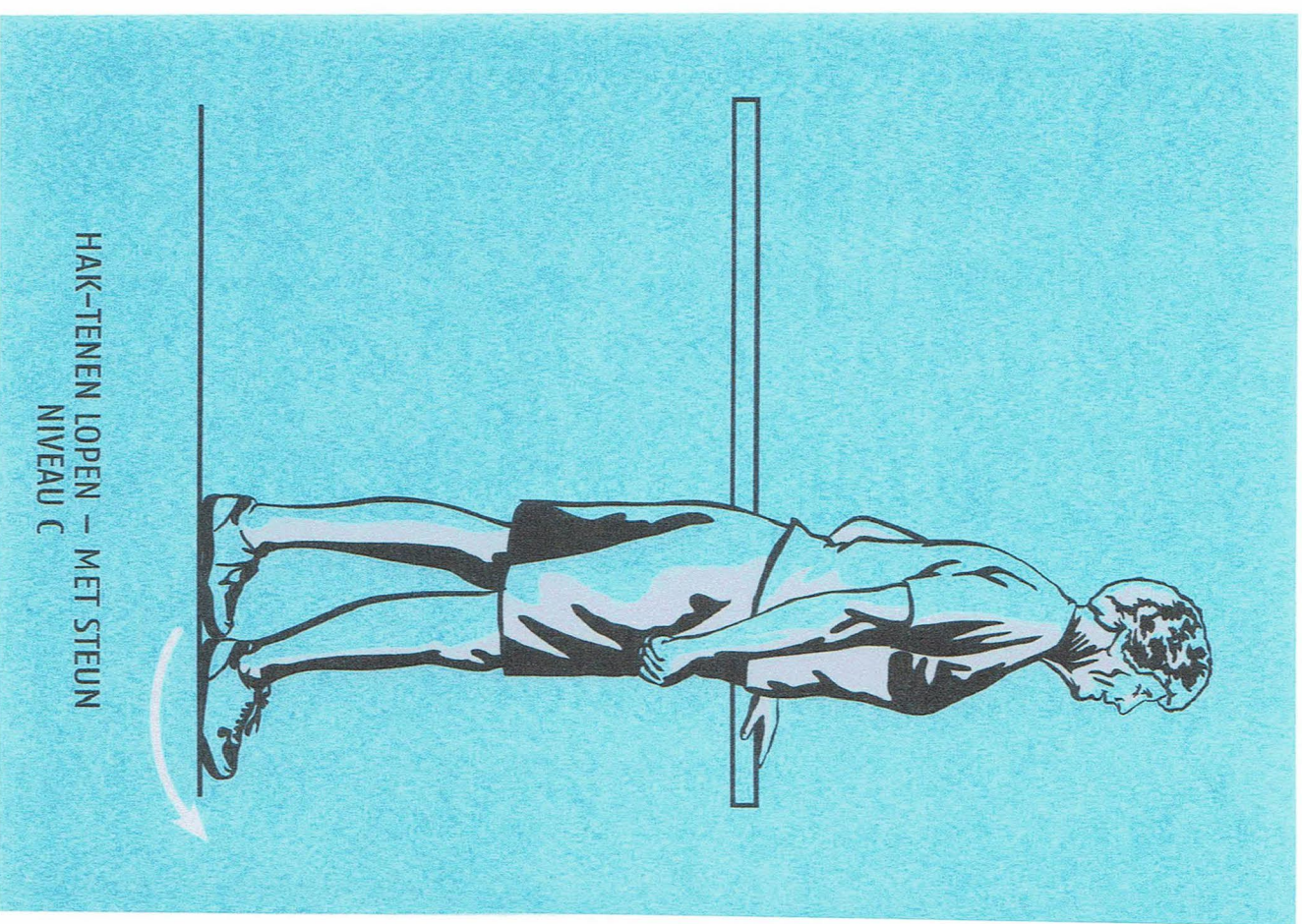




## Evenwichtsoefeningen

### 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

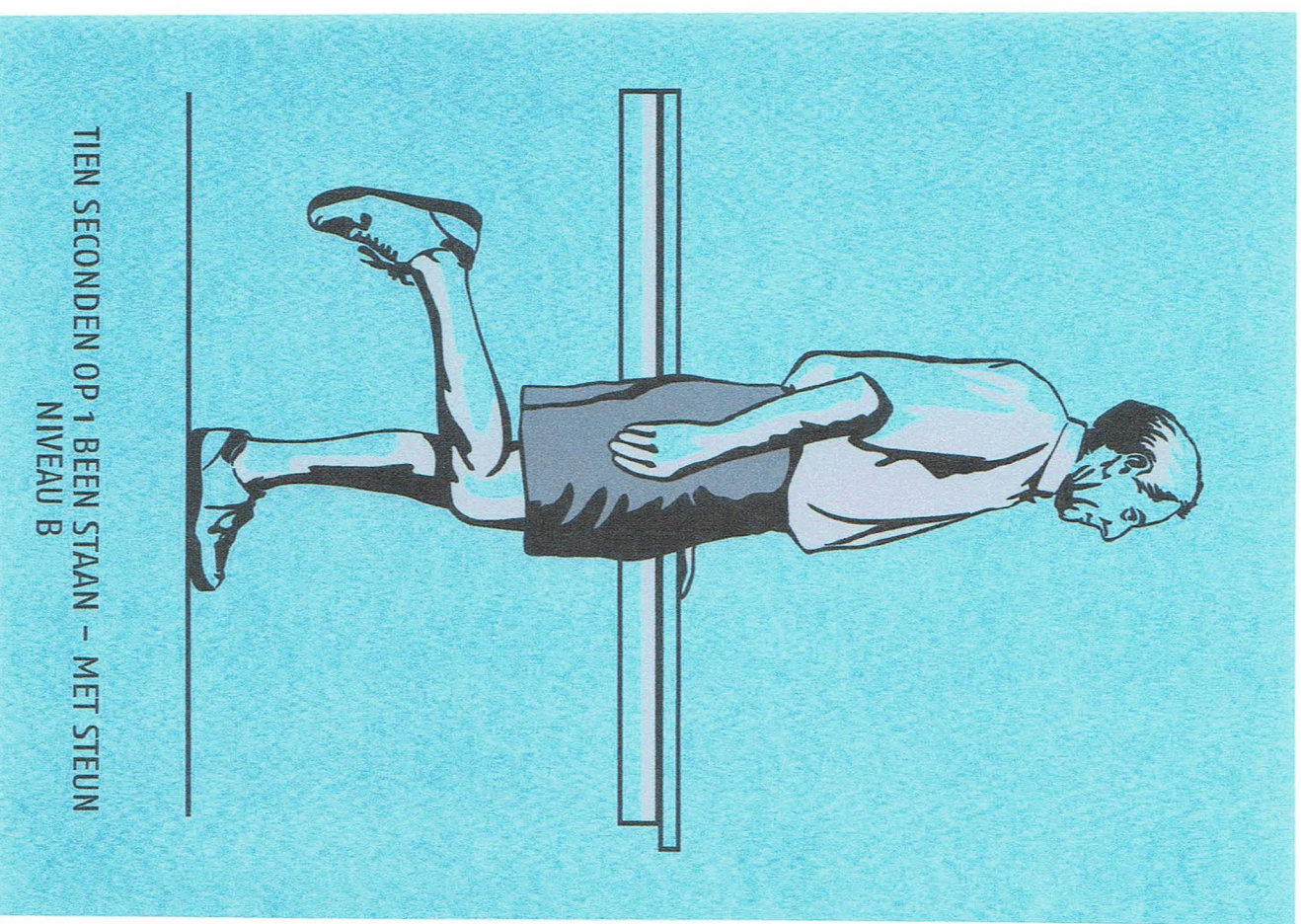




## Evenwichtsoefeningen

### 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

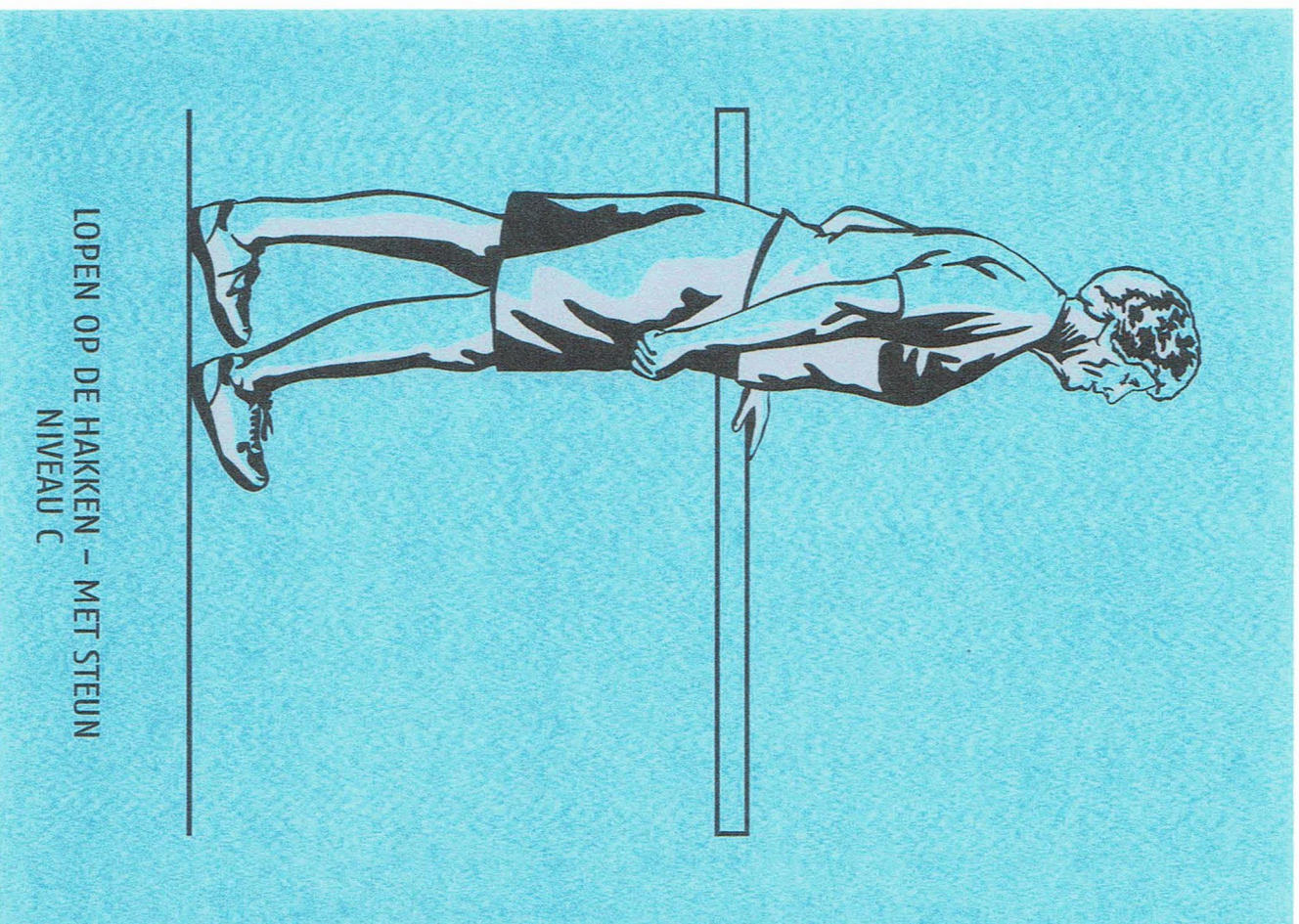




## Evenwichtsoefeningen

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

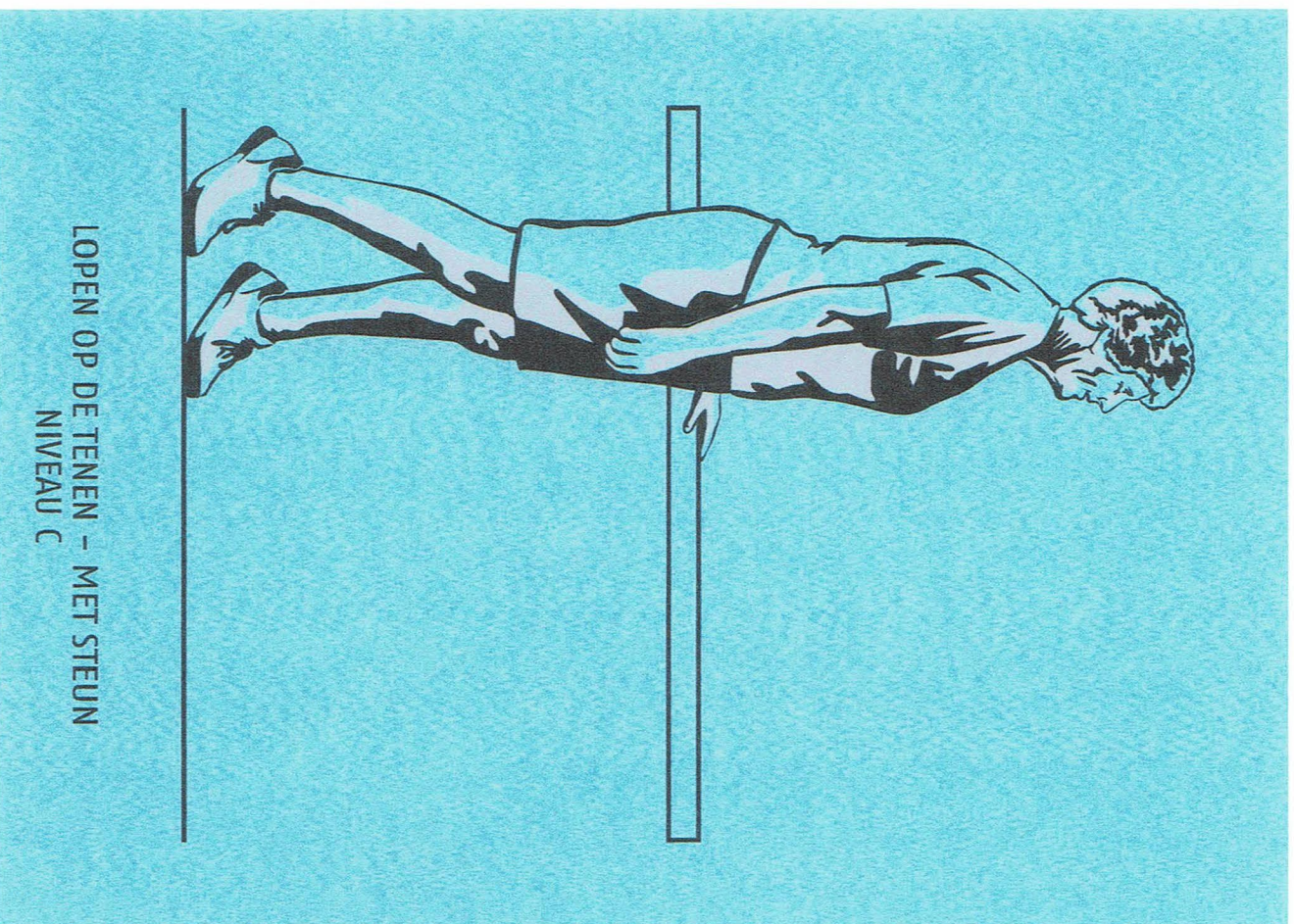
- Ga rechtop staan naast de tafel staan
- Houd u vast en kijk vooruit
- Kom op de hakken, til de voorvoeten en tenen van de vloer
- Loop 10 passen op uw hakken
- Laat de voorvoeten naar de grond zakken en draai om
- Loop 10 passen op uw hakken
- Herhaal deze oefening



LOPEN OP DE HAKKEN – MET STEUN  
NIVEAU C



## Evenwichtsoefeningen



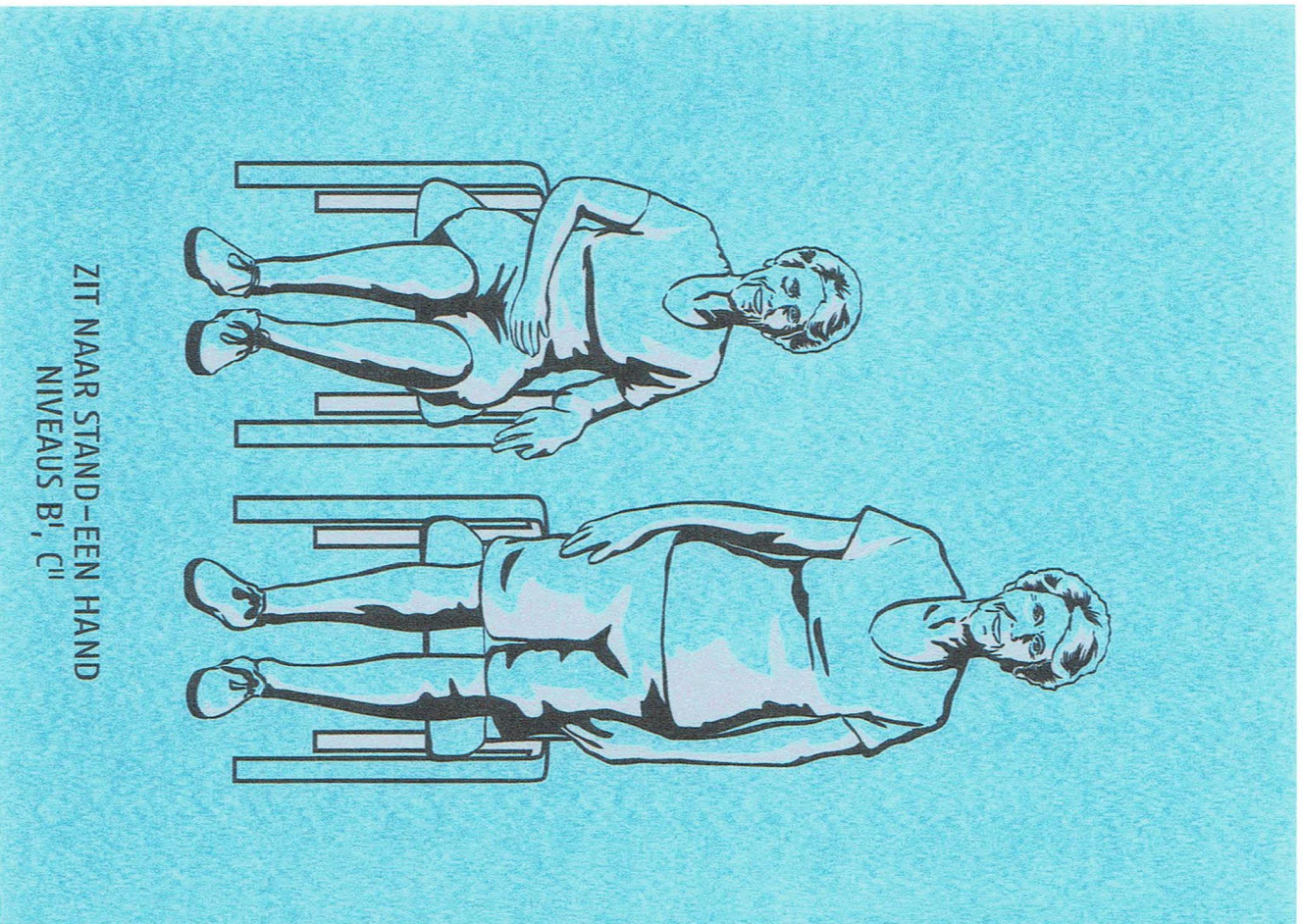
LOPEN OP DE TENEN – MET STEUN  
NIVEAU C

### 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



### 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