

## Oefeningen voor thuis

### Balansoefeningen

#### Oefening 1

- Ga bij het aanrecht staan met de voeten op heupbreedte.
- Laat het aanrecht los en probeer 10 seconden te blijven staan.

Aantal herhalingen:

Sessies:



#### Oefening 2

- Ga bij het aanrecht staan en houd het aanrecht vast.
- Zet de voeten tegen elkaar en probeer 10 seconden te blijven staan.

Aantal herhalingen:

Sessies:



#### Oefening 2a

- Ga bij het aanrecht staan met de voeten tegen elkaar.
- Laat het aanrecht los en probeer 10 seconden te blijven staan.

Aantal herhalingen:

Sessies:



Heeft u vragen?

Neem contact op met uw eigen therapeut!



Top Health Groep



De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

### Oefening 3

- Ga bij het aanrecht staan met de voeten op heupbreedte en houd het aanrecht vast.
- Verplaats uw gewicht van links naar rechts en probeer 10 seconden te blijven staan.

Aantal herhalingen:

Sessies:



### Oefening 3a

- Ga bij het aanrecht staan met de voeten op heupbreedte.
- Laat het aanrecht los.
- Verplaats uw gewicht van links naar rechts en probeer 10 seconden te blijven staan.

Aantal herhalingen:

Sessies:



### Oefening 4

- Ga bij het aanrecht staan en houd het aanrecht vast.
- Plaats de ene voet voor de andere voet en probeer 10 seconden te blijven staan.

Aantal herhalingen:

Sessies:



**Heeft u vragen?**

Neem contact op met uw eigen therapeut!

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

Oefening 4a

- Ga bij het aanrecht staan en houd het aanrecht vast.
- Plaats de ene voet voor de andere voet en laat het aanrecht los.
- Probeer 10 seconden te blijven staan.

Aantal herhalingen:

Sessies:



Oefening 5

- Ga bij het aanrecht staan en houd het aanrecht vast.
- Maak een uitvalspas en probeer 5 seconden te blijven staan.
- Stap vervolgens weer terug.

Aantal herhalingen:

Sessies:



Oefening 5a

- Ga bij het aanrecht staan en houd het aanrecht vast.
- Maak een uitvalspas en laat het aanrecht los.
- Probeer 5 seconden te blijven staan en stap vervolgens weer terug.

Aantal herhalingen:

Sessies:





Top Health Groep



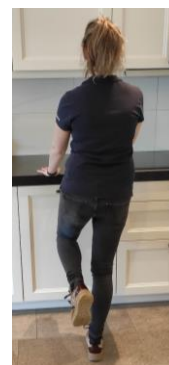
De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

### Oefening 6

- Ga bij het aanrecht staan met de voeten op heupbreedte en houd het aanrecht vast.
- Ga op één been staan.
- Probeer 10 seconden te blijven staan.

Aantal herhalingen:

Sessies:

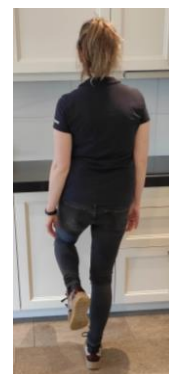


### Oefening 6a

- Ga bij het aanrecht staan met de voeten op heupbreedte en houd het aanrecht vast.
- Ga op één been staan en laat het aanrecht los.
- Probeer 10 seconden te blijven staan.

Aantal herhalingen:

Sessies:



**Heeft u vragen?**

Neem contact op met uw eigen therapeut!

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

Oefening 7

- Ga bij de trap staan en pak de trapleuning vast.
- Tik met de voet de onderste traptrede aan en plaats de voet weer terug.

Aantal herhalingen:

Sessies:



Oefening 7a

- Ga bij de trap staan.
- Tik met de voet de onderste traptrede aan en plaats de voet weer terug.

Aantal herhalingen:

Sessies:



Heeft u vragen?

Neem contact op met uw eigen therapeut!