

Oefeningen voor balans

In stand

Voer de balansoefeningen altijd op een veilige plek uit. Zorg dat u zich direct kunt vasthouden als dat nodig is, bijvoorbeeld aan een aanrecht, een stevig werkblad of een stabiele stoel die niet kan verschuiven. Draag stevige schoenen of oefen op blote voeten op een vlakke, niet-gladde ondergrond. Veiligheid staat altijd voorop.

- 1, Staàn met de voeten tegen elkaar; ogen open (1 minuut)
- 2, Staàn met de voeten 10 cm uit elkaar; ogen gesloten (30 sec)
- 3, Staàn met de voeten tegen elkaar; ogen gesloten (30 sec)
- 4, Staàn met de rechter voet voor de linker voet (rechter hak tegen de linker tenen) ogen open (30 sec)
- 5, Staàn met de linker voet voor de rechter voet (linker hak tegen rechter tenen); ogen open (30 sec)
- 6, Staàn met de rechter voet voor de linker voet (rechter hak tegen de linker tenen) ogen gesloten (30 sec)
- 7, Staàn met de linker voet voor de rechter voet (linker hak tegen rechter tenen); ogen gesloten (30 sec)
- 8, Staàn op 1 been; ogen open (30 sec) wisselen van been
- 9, Staàn op 1 been; ogen gesloten (10 sec) wisselen van been
- 10, Staàn met de voeten 10 cm uit elkaar; het hoofd van rechts naar links en terug draaien (30 sec)
- 11, Staàn met de voeten tegen elkaar; het hoofd van rechts naar links en terug draaien (30 sec)
- 12, Staàn met de voeten voor elkaar; het hoofd van rechts naar links en terug draaien (30 sec)
- 13, Staàn op 1 been; het hoofd van rechts naar links en terug draaien (30 sec) wisselen van been

Voer de besproken oefening(en) minimaal 3x per dag uit.

Oefeningen voor balans

tijdens lopen

14, Lopen: 2 stappen omhoog kijken, 2 stappen naar voren kijken, 2 stappen omlaag kijken (hoofd en ogen bewegen omhoog, naar voren en omlaag)

15, Lopen: 2 stappen omhoog kijken, 2 stappen omlaag kijken (hoofd en ogen bewegen omhoog en omlaag)

16, Lopen: 2 stappen naar rechts kijken, 2 stappen vooruit kijken, 2 stappen naar links kijken (hoofd en ogen bewegen naar rechts, voor en links)

17, Lopen: 2 stappen naar rechts kijken, 2 stappen naar links kijken (hoofd en ogen bewegen naar rechts en links)

18, Voetje voor voetje lopen (hakken tegen tenen)

19, Voetje voor voetje lopen (hakken tegen tenen); 2 stappen omhoog kijken, 2 stappen naar voren kijken, 2 stappen omlaag kijken (hoofd en ogen bewegen omhoog, naar voren en omlaag)

20, Voetje voor voetje lopen (hakken tegen tenen); 2 stappen omhoog kijken, 2 stappen omlaag kijken (hoofd en ogen bewegen omhoog en omlaag)

21, Voetje voor voetje lopen (hakken tegen tenen); 2 stappen naar rechts kijken, 2 stappen vooruit kijken, 2 stappen naar links kijken (hoofd en ogen bewegen naar rechts, voor en links)

22, Voetje voor voetje lopen (hakken tegen tenen); 2 stappen naar rechts kijken, 2 stappen naar links kijken (hoofd en ogen bewegen naar rechts en links)

Voer de besproken oefening(en) minimaal 3x per dag uit.

Oefeningen voor balans

staande op een kussen

- 23, Staan met de voeten tegen elkaar; ogen open (1 minuut)
- 24, Staan met de voeten 10 cm uit elkaar; ogen gesloten (30 sec)
- 25, Staan met de voeten tegen elkaar; ogen gesloten (30 sec)
- 26, Staan met de rechter voet voor de linker voet (rechter hak tegen de linker tenen) ogen open (30 sec)
- 27, Staan met de linker voet voor de rechter voet (linker hak tegen rechter tenen); ogen open (30 sec)
- 28, Staan met de rechter voet voor de linker voet (rechter hak tegen de linker tenen) ogen gesloten (30 sec)
- 29, Staan met de linker voet voor de rechter voet (linker hak tegen rechter tenen); ogen gesloten (30 sec)
- 30, Staan op 1 been; ogen open (30 sec) wisselen van been
- 31, Staan op 1 been; ogen gesloten (10 sec) wisselen van been
- 32, Staan met de voeten 10 cm uit elkaar; het hoofd van rechts naar links en terug draaien (30 sec)
- 33, Staan met de voeten tegen elkaar; het hoofd van rechts naar links en terug draaien (30 sec)
- 34, Staan met de voeten voor elkaar; het hoofd van rechts naar links en terug draaien (30 sec)
- 35, Staan op 1 been; het hoofd van rechts naar links en terug draaien (30 sec) wisselen van been

Voer de besproken oefening(en) minimaal 3x per dag uit.