

### Oefening 1: Elleboog buigen en strekken

Uitgangshouding: Ga goed rechtop zitten in een stoel. Buig uw elleboog zover mogelijk.

- Houd deze stand even vast. Strek daarna uw elleboog zover mogelijk en houdt deze stand ook even vast.
- U kunt deze oefening zwaarder maken door een gewichtje of een flesje water vast te houden (zoals weergegeven op foto 3).
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



*zit rechtop in een stoel*

*breng de hand naar de schouder*

*verzwaar de oefening door iets vast te houden*

### Oefening 2: Knie strekken in de stoel

Uitgangshouding: Ga goed achter in de stoel zitten.

- Streck de knie en trek hierbij de tenen naar u toe. Houd deze positie 10 tellen vast en zet uw voet rustig terug op de grond. Herhaal deze beweging om en om met beide benen.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



### Oefening 3: Appels plukken in de stoel

Uitgangspositie: Ga goed achter in de stoel zitten.

- Beweeg beide armen rustig voorwaarts omhoog. Vervolgens probeert u een denkbeeldige appel te plukken door de armen afwisselend uit te strekken naar het plafond. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



#### Oefening 4: Stappen op de plaats

Uitgangshouding: Ga goed achter in de stoel zitten.

- Maak nu stappen op de plaats, terwijl u zit. Til afwisselend uw linker- en rechtersoet van de vloer. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



#### Oefening 5: Armen zijwaarts heffen

Uitgangspositie: Ga goed achter in de stoel zitten.

- Breng uw armen in een rechte lijn vanuit uw lichaam zijwaarts omhoog tot zover u kunt. Houd dit een paar tellen vast. Beweeg de armen weer terug langs uw lichaam. Wissel van arm en herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



*zit rechtop met de armen naar beneden*



*breng armen zijwaarts omhoog*

#### Oefening 6: Benen scharen

Uitgangshouding: Ga goed achterin de stoel zitten.

- Maak nu een scharende beweging door uw benen om en om te kruisen.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



### Oefening 7: Draaien van de rug

Uitgangshouding: Ga rechtop zitten en kruis u armen voor de borst.

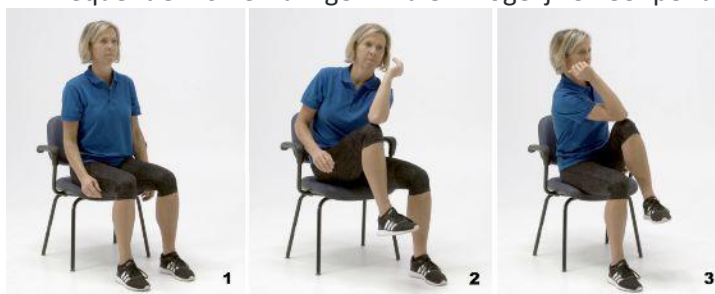
- Probeer nu, terwijl u blijft zitten, rustig naar links en rechts te draaien en kijk mee over uw schouder. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



### Oefening 8: Elleboog-knie

Uitgangshouding: Ga goed achterin de stoel zitten.

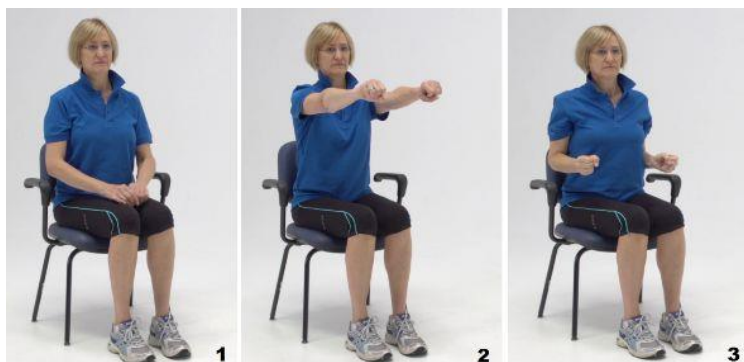
- Probeer uw linker elleboog en uw rechter knie naar elkaar toe te bewegen. Beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie. Probeer vervolgens uw rechter elleboog en uw linker knie naar elkaar toe te bewegen en beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



### Oefening 9: Roeien

Uitgangshouding: Strek uw armen recht voor u uit.

- Trek ze weer naar de borst, met de ellebogen in de zij. Herhaal deze beweging.
- Frequentie: 10 herhalingen. Indien mogelijk 3 keer per dag.



Ter ontspanning kunt u na het uitvoeren van de oefeningen een korte ademhalingsoefening doen. Ga hiervoor comfortabel zitten. Adem rustig in en adem rustig uit. Herhaal dit een paar keer totdat uw merkt dat de ademhaling rustiger wordt. Was het niveau van de oefeningen te laag voor u? Probeer dan de volgende keer de oefening te verzwaren door in plaats van 10 herhalingen 15 herhalingen uit te voeren.