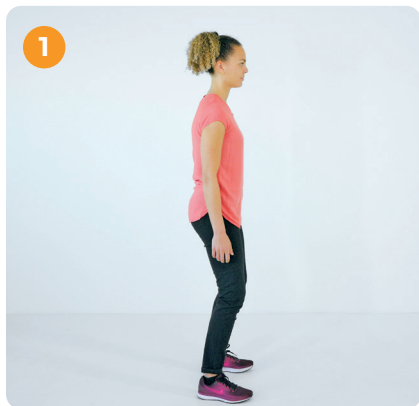
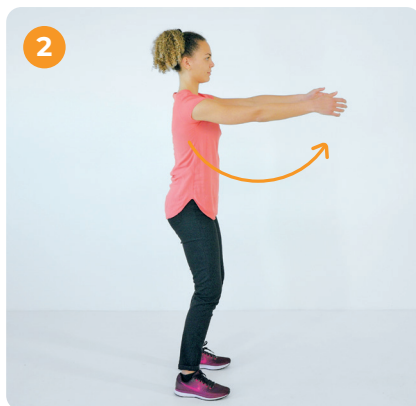


Losmakende oefeningen

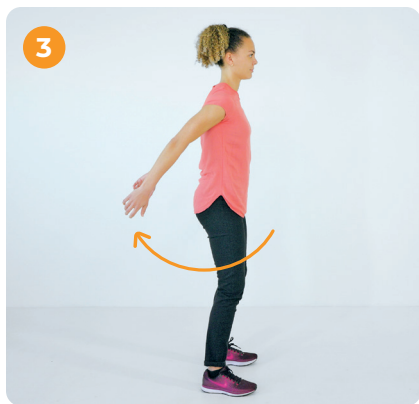
Met beide armen naar voren en
achteren zwaaien



Zet uw voeten uit elkaar op
heupbreedte.
Buig uw knieën een beetje.



Zwaai uw armen naar voren.



Zwaai uw armen naar achteren.
Doe dit een paar keer.

Tip:

- > houd uw schouders laag.
- > uw knieën bewegen mee.

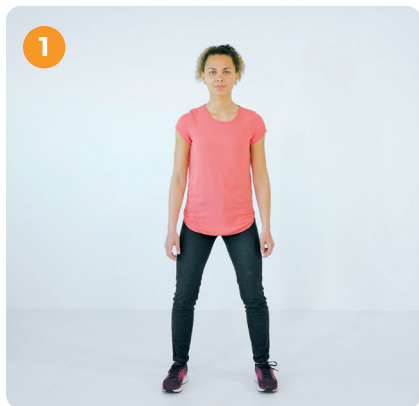
Met beide armen naar voren en achteren zwaaien



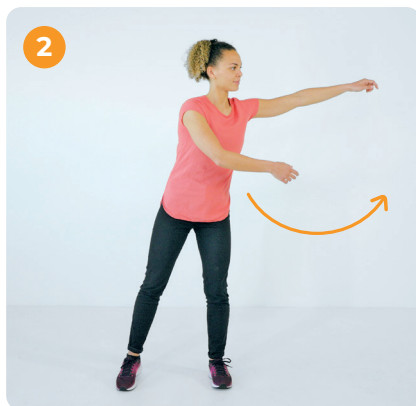
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Losmakende oefeningen

Met beide armen van links naar rechts
voor u langs zwaaien



Zet uw voeten uit elkaar.
Buig uw knieën een beetje.



Zwaai de armen naar de ene kant.



Zwaai de armen naar de andere kant.

Tip:

- > kijk mee met de beweging.
- > houd uw schouders laag.

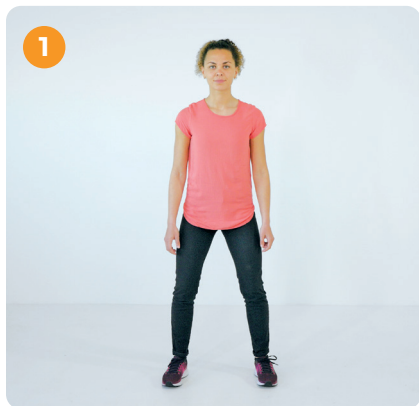
Met beide armen naar voren en achteren zwaaien



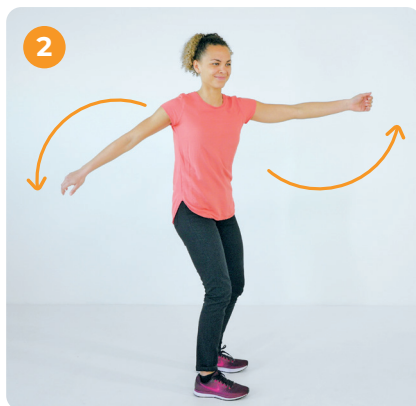
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Losmakende oefeningen

Met één arm naar voren zwaaien en één arm naar achteren (wisselzwaai)



1
Zet uw voeten uit elkaar.
Buig uw knieën een beetje.



2
Zwaai de ene arm naar voren.
Zwaai de andere arm naar achteren.



3
Zwaai nu uw achterste arm naar voren.
Zwaai uw voorste arm naar achteren.
Doe dit een paar keer.

Tip:

- > houd uw schouders laag.
- > uw knieën bewegen mee.

Met één arm naar voren zwaaien en één arm naar achteren (wisselzwaai)



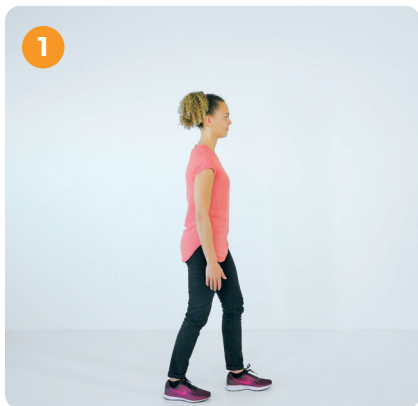
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Losmakende oefeningen

Beide armen hoog naar voren brengen

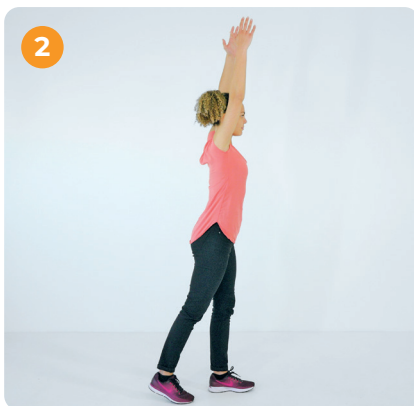


1



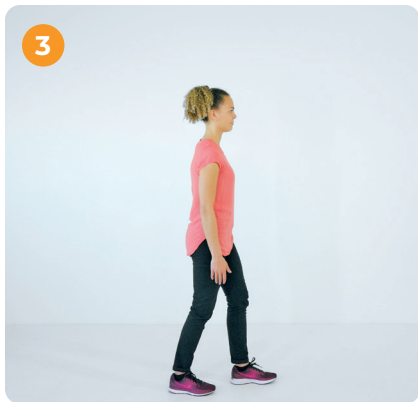
Zet een kleine stap naar voren.

2



Beweeg uw armen naar voren en omhoog. Breng uw gewicht mee naar voren.

3



Laat uw armen zakken. Buig uw achterste knie. Uw gewicht is op het achterste been.

Tip:

> doe de beweging langzaam.

Beide armen hoog naar voren brengen



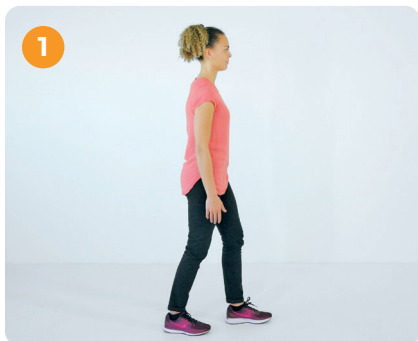
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Losmakende oefeningen

Gewicht naar voren, gewicht naar achteren



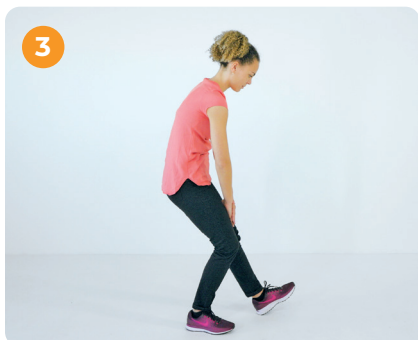
VAN DE ZIJKANT



Zet een stap naar voren.

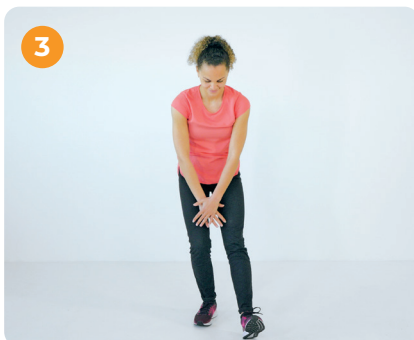
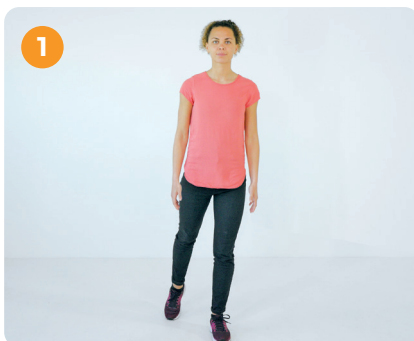


Breng uw gewicht naar uw voorste voet. Spreid uw armen naar achteren. Borst vooruit.



Breng uw gewicht naar uw achterste voet. Leg uw armen op uw been. Buig uw rug een beetje. Wissel van been.

VAN DE VOORKANT



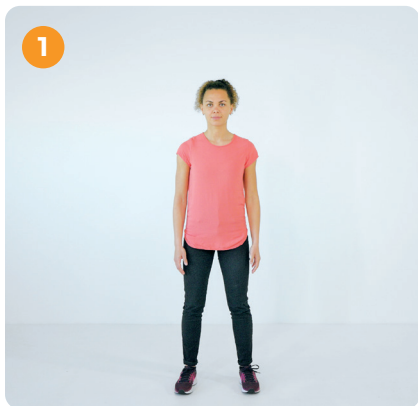
Gewicht naar voren, gewicht naar achteren



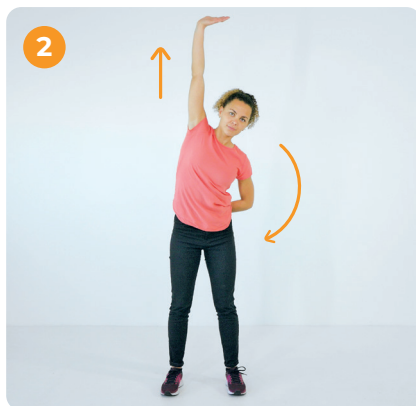
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Losmakende oefeningen

Zijkant rekken



Zet uw voeten uit elkaar.
Buig uw knieën een beetje.



Breng uw ene arm op de rug.
Strek uw andere arm omhoog.



Wissel om.

Tip:

> strek uzelf uit. U voelt rek in uw zij.

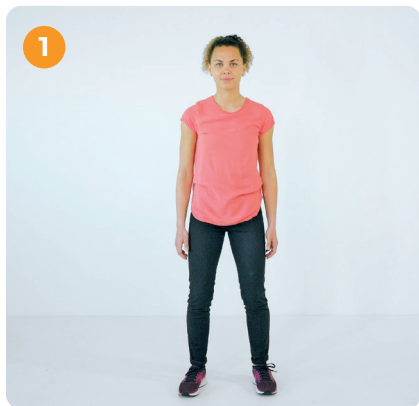
Zijkant rekken



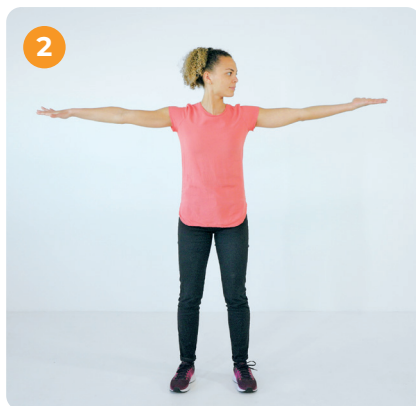
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Losmakende oefeningen

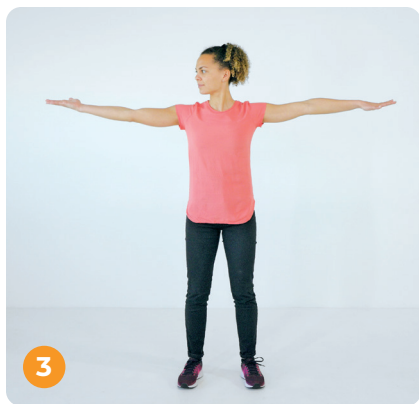
Armen zijwaarts heffen, de borst ruim maken en opzij kijken



1
Zet uw voeten uit elkaar.
Buig uw knieën een beetje.



2
Breng uw armen opzij.
Kijk opzij naar de binnenkant
van uw hand.



3
Wissel om.
Doe dit een paar keer.

Tip:

> sta rechtop. Houd de armen opzij op schouderhoogte.

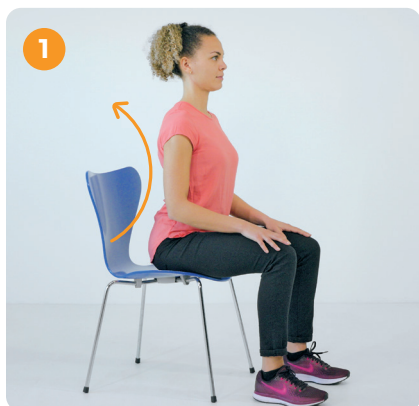
Armen zijwaarts heffen, de borst ruim maken en opzij kijken



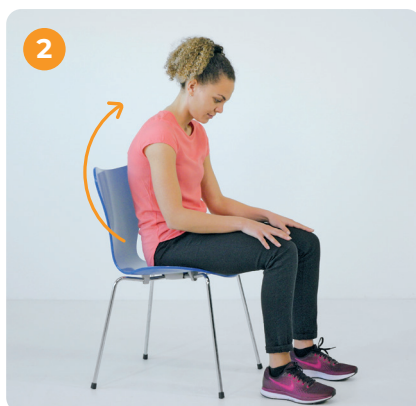
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Bekken-oefeningen

Bekken-bewegingen op stoel



1
Zit rechtop op uw stoel.
Maak uw rug hol.



2
Maak uw rug bol.
Doe dit een paar keer.



3
Beweeg nu naar de ene kant.



4
Beweeg naar de andere kant.
Uw bil komt omhoog.

Maak nu een rondje. Maak uw rug hol. Beweeg naar de ene kant.
Maak uw rug bol. Beweeg naar de andere kant.
Maak het rondje ook de andere kant op.

Tip:

> beweeg vanuit het bekken. Niet vanuit het bovenlichaam.

Bekken-bewegingen op stoel



veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Bekken-oefeningen

Lopen met het bekken



Zit rechtop met uw rug los van leuning. Til uw ene bil op. Zet uw bil een stukje naar voren.



Til uw andere bil op. Zet uw bil een stukje naar voren.



Doe dit een paar keer. Tot u voorop de stoel zit.



Til nu weer uw ene bil op. Zet een stukje naar achteren. Til uw andere bil op. Zet een stukje naar achteren. Ga door tot u de rugleuning raakt.

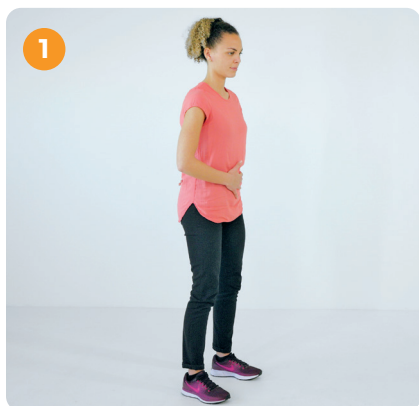
Lopen met het bekken



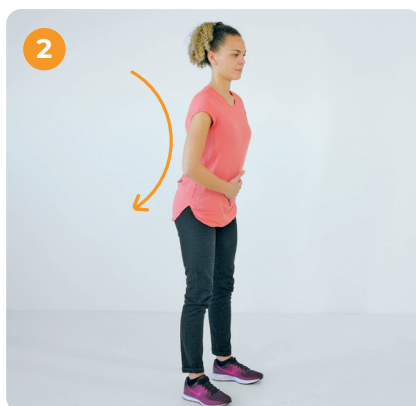
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Bekken-oefeningen

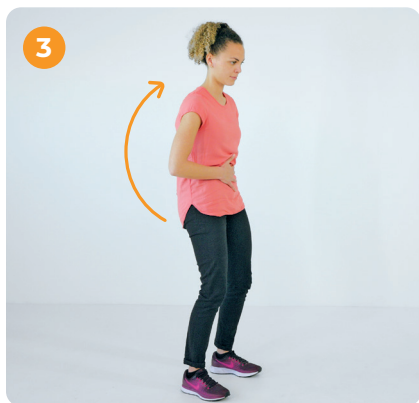
Bekken-bewegingen staand



Zet uw voeten uit elkaar op heupbreedte. Buig uw knieën een beetje. Leg één hand op uw buik. Leg de andere hand op uw onderrug.



Maak uw rug langzaam hol.



Maak uw rug bol.
Doe dit een paar keer.

Tip:

> maak de beweging zo groot mogelijk.

Bekken-bewegingen staand

Extra informatie van uw trainer:

**Scan de
QR-code voor
de video.**



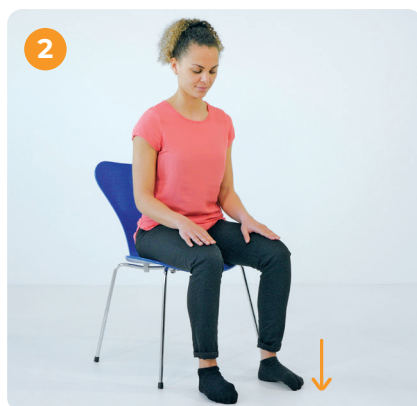
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Voet- en enkeloefeningen

Tenen aan het werk



Zet uw voeten uit elkaar.
Beweeg uw tenen omhoog.
Spreid ze.



Beweeg uw tenen omlaag.
Trek ze in.
Doe dit een paar keer.

Tip:

- > trek uw tenen niet te hard in. Zo voorkomt u kramp.
- > doe de oefening voet voor voet of met twee voeten tegelijk.

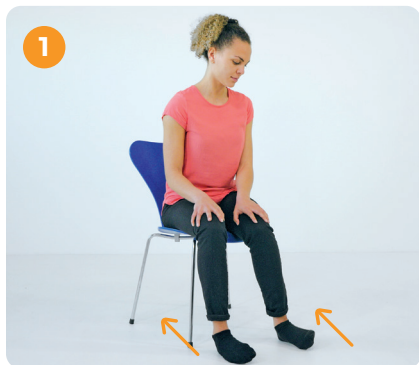
Tenen aan het werk



veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Voet- en enkeloefeningen

Beide voeten zijwaarts kantelen



Zet uw voeten plat op de grond. Kantel uw voeten naar de ene kant.



Kantel uw voeten naar de andere kant.

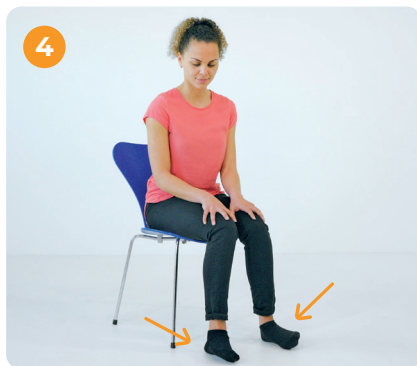
Tip:

- > doe de oefening met twee voeten tegelijk of voet voor voet.
- > doe de oefening langzaam.



VARIATIE

Kantel beide voeten naar buiten.



VARIATIE

Kantel beide voeten naar binnen.

Tip:

- > lastiger maken? Doe de oefening staand achter een stoel.

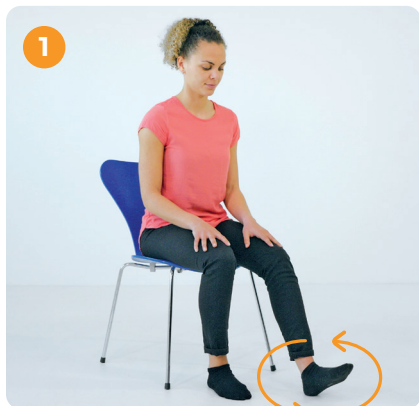
Beide voeten zijwaarts kantelen



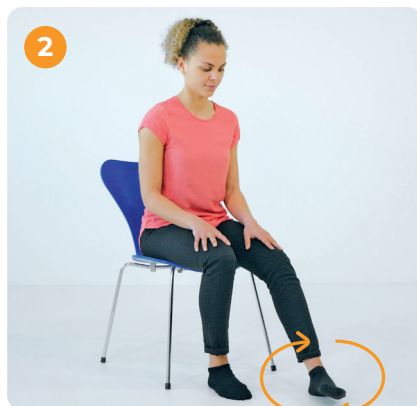
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Voet- en enkeloefeningen

Met de voeten cirkelen



Zet één voet iets naar voren.
Uw hak (hiel) is op de grond.
Draai rondjes met uw voet.



Draai rondjes de andere kant
op. Wissel van been.

Tip:

- > maak de rondjes langzaam en groot.
- > lastiger maken? Maak rondjes met uw voet in de lucht.

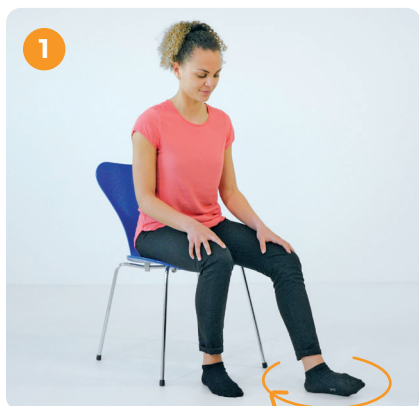
Met de voeten cirkelen



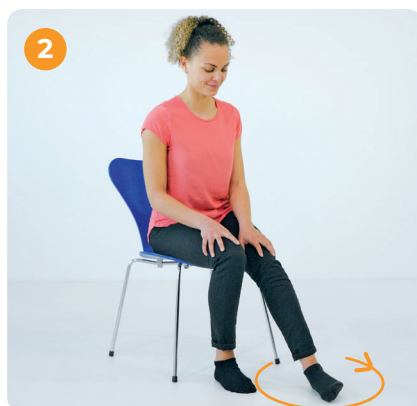
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Voet- en enkeloefeningen

Rek de buitenkant, onderkant en binnenkant van de voet



Zet één voet iets naar voren.
Houd uw hak (hiel) op de grond.
Doe uw tenen omhoog.
Breng de kleine teen naar de grond.
De buitenkant van de voet raakt de grond.



Draai met een boogje de voet naar binnen.
Breng de grote teen naar de grond.
De binnenkant van uw voet raakt de grond.
Doe dit een paar keer.
Wissel van been.

Rek de buitenkant, onderkant en binnenkant van de voet



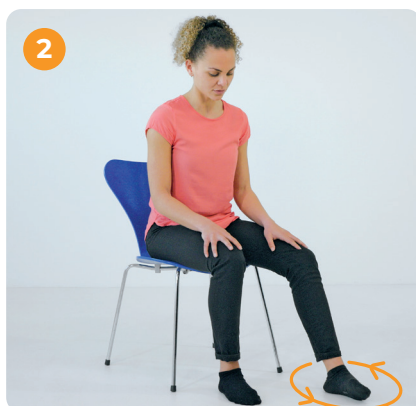
veiligheid  nl
 kenniscentrum letselpreventie

Voet- en enkeloefeningen

Alles in één grote beweging



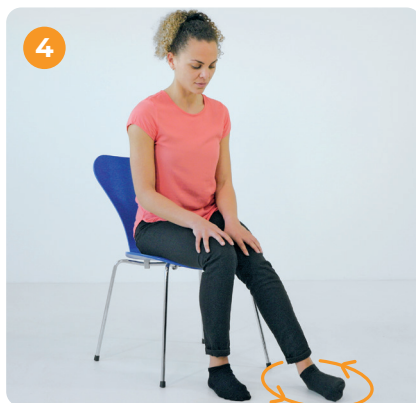
1
Zet uw ene voet iets naar voren.
Alleen uw tenen raken de grond.
Beweeg uw voet naar de hak
(hiel).
Doe dit een paar keer.



2
Maak een rondje met de voet.
Begin op uw tenen.
Ga via de kleine teen naar
de zijkant van de voet.



3
Draai verder naar de hiel.



4
Draai naar de binnenkant
van uw voet.
Eindig met alle tenen op
de grond (foto 1).
Draai de andere kant op.
Wissel van voet.

Alles in één grote beweging



veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Oefeningen voor sterke benen

Hak duwen



1
Zet uw voeten uit elkaar.
Duw uw ene hak (hiel)
in de grond.
Houd 8 tellen vast. Laat los.



2
Duw uw andere hak (hiel)
in de grond.
Houd 8 tellen vast. Laat los.

Tip:

> lastiger maken? Doe de oefening met twee benen tegelijk.

Hak duwen



veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Oefeningen voor sterke benen

Been strekken



Zit rechtop op de stoel.
Strek één been naar voren.



Trek uw tenen naar u toe.
Houd 8 tellen vast.



Ontspan uw voet.
Wissel van been.

Tip:

> lastiger maken? Til uw bovenbeen wat hoger op van de stoel.

Been strekken



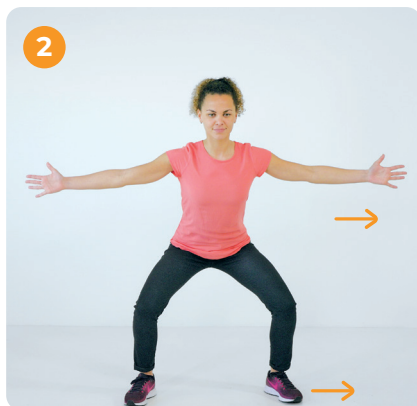
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Oefeningen voor sterke benen

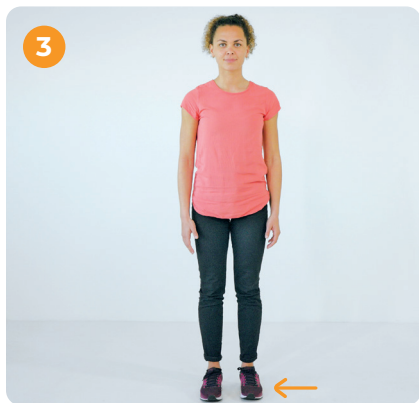
Breed staan



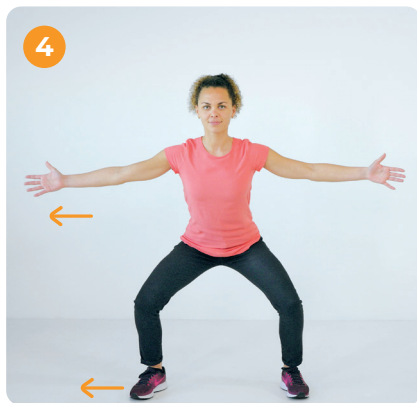
1
Ga rechtop staan.
Buig uw knieën een beetje.



2
Zet één voet opzij. Buig door uw knieën. Uw billen gaan naar achter. Uw armen opzij.



3
Zet uw voet weer terug.



4
Zet uw andere voet opzij. Buig door uw knieën. Doe dit een paar keer.

Tip:

> gebruik een stoel voor extra steun.

Breed staan



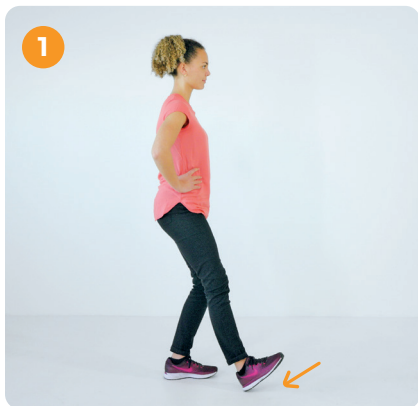
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Oefeningen voor sterke benen

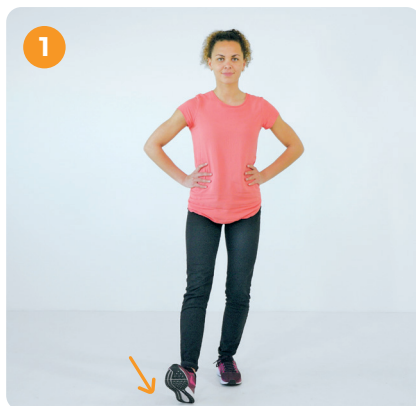
Kozakkendans



VAN DE ZIJKANT



VAN DE VOORKANT

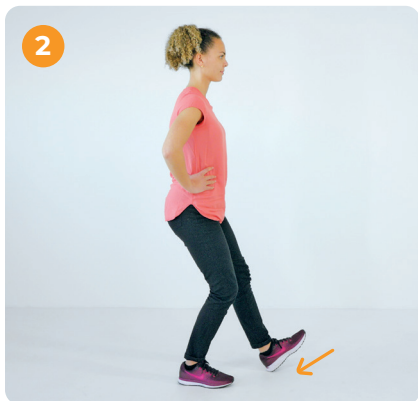


Ga rechtop staan.

Breng uw gewicht naar één been.

Buig dit been.

Tik met de hak (hiel) van uw andere been de grond aan.



Zet uw voet terug. Wissel van been.

Tip:

- > gebruik een stoel voor extra steun.
- > doe de oefening langzaam en snel.

Kozakkendans



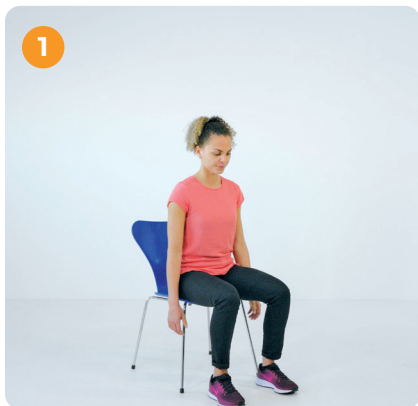
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Oefeningen voor sterke benen

Skiën



1



Zit voorop uw stoel.
Duw uw voeten op de grond.

2



Breng uw bovenlichaam
naar voren.
Uw billen komen los van
de stoel.
Het is alsof u opstaat.

3



Ga weer rustig zitten.
Doe dit een paar keer.

VARIATIE

- 1 Ga helemaal staan voor u weer gaat zitten.
- 2 Ga niet zitten maar tik alleen de stoel aan met uw billen.

Tip:

- > kijk bij het opstaan naar een punt voor u. Niet naar de grond.

Skiën



veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Balanstraining

Massages



Leg uw handen op uw bovenbeen.
Wrijf en klop op de benen.



Ga via de buitenkant van uw been naar beneden.



Ga via de binnenkant van uw been weer omhoog.
Doe dit een paar keer.
Wissel van been.

Messages



veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Balanstraining

Staan



VAN DE ZIJKANT



VAN DE VOORKANT



Zet uw voeten op heupbreedte. Buig uw knieën een beetje.
Trek uw navel in. Maak uw tenen krom.
Ontspan uw tenen weer. Doe dit een paar keer.

Tip:

> houd uw schouders laag. Adem goed door.

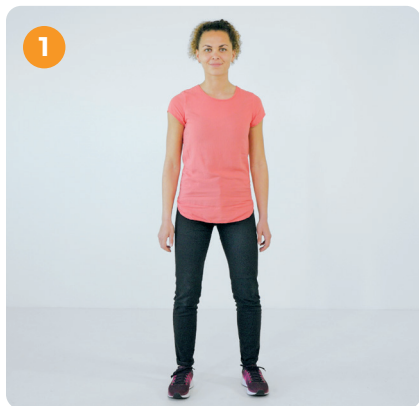
Staan



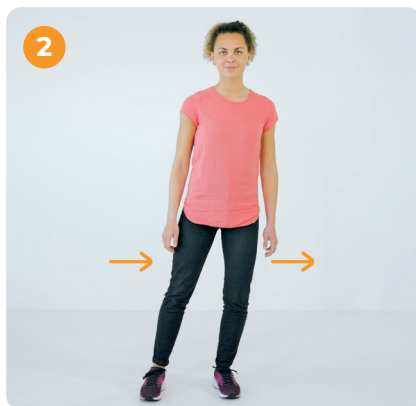
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Balanstraining

Schommelen (1 en 2)



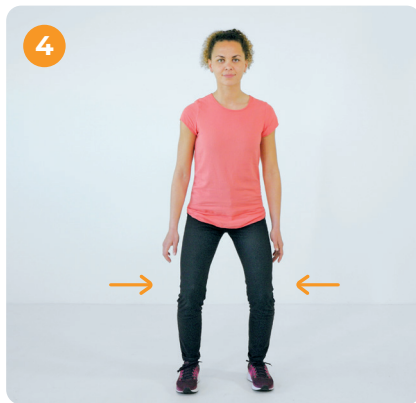
Zet uw voeten uit elkaar.
Buig uw knieën een beetje.



Breng uw gewicht naar de
ene kant.



Breng uw gewicht naar de
andere kant.
Doe dit een paar keer.



VARIATIE

Buig dieper door de knieën
als u van de ene kant naar de
andere kant beweegt.

Tip:

> houd uw bovenlichaam recht. Doe de oefening langzaam.

Balanstraining

Schommel (1 en 2)

Extra informatie van uw trainer:

veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Schommelen 1

Scan de
QR-code voor
de video.



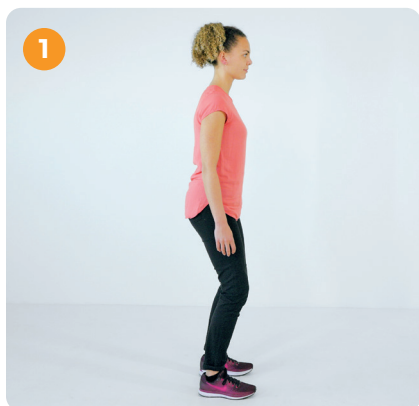
Schommelen 2

Scan de
QR-code voor
de video.

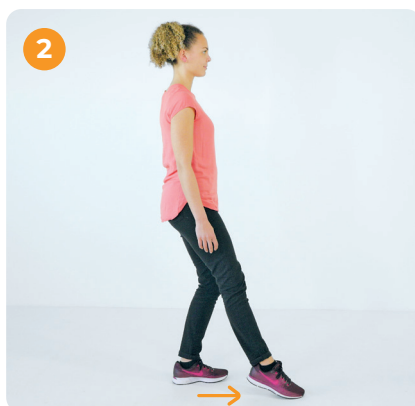


Balanstraining

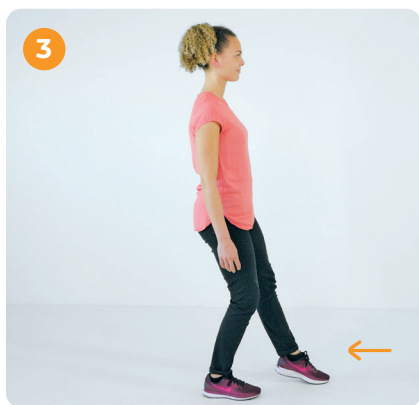
Voetje schuiven



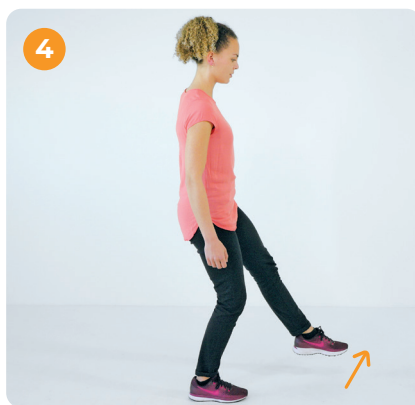
Zet uw voeten uit elkaar.
Buig uw knieën een beetje.



Verplaats uw gewicht naar
één been. Schuif de voet van
uw andere been naar voren.



Schuif uw voet terug.
Wissel van been.



Lastiger maken? Til uw
vorste voet van de grond.

Tip:

> beweeg uw voet langzaam naar voren en achteren.

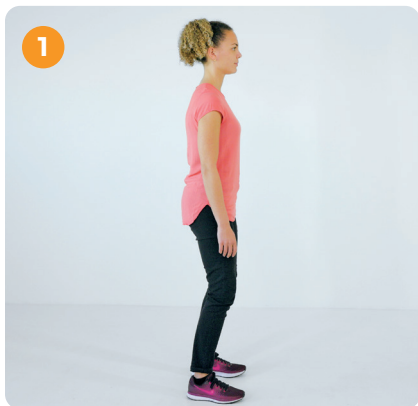
Voetje schuiven



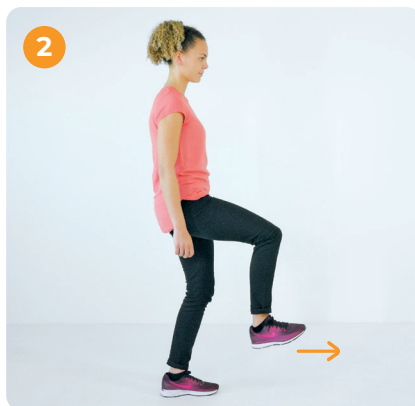
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

Balanstraining

Slow motion lopen



Zet uw voeten uit elkaar.
Buig uw knieën een beetje.



Breng uw gewicht op één been.
Zet de voet van uw andere
been naar voren.



Breng uw gewicht naar uw
voorste been.



Stap met uw achterste been
langzaam naar voren. Breng
uw gewicht naar uw voorste
been. Doe dit een paar keer.

Tip:

- > houd uw voeten op schouderbreedte.
- > wikkel goed af: zet eerst de hak (hiel) op de grond. De tenen omhoog. Beweeg over de onderkant van uw voet naar uw tenen.

Slow motion lopen



veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

De Balansdans

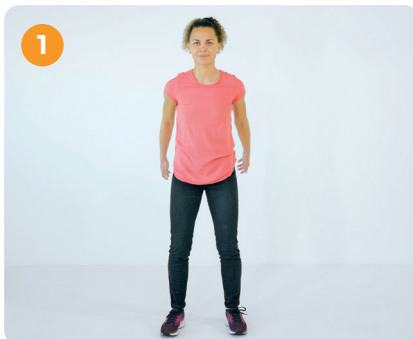
Terugdeinzen



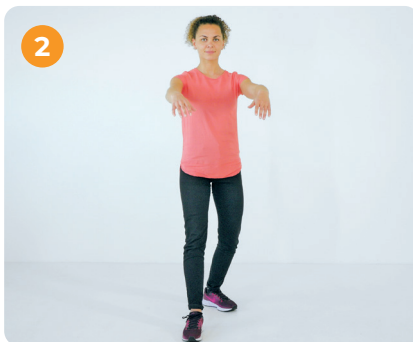
VAN DE ZIJKANT



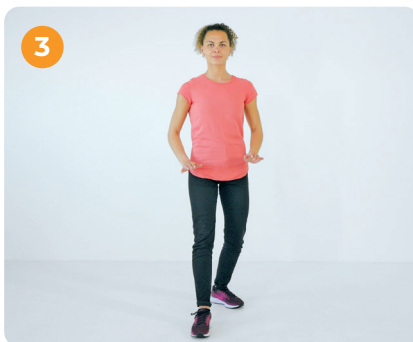
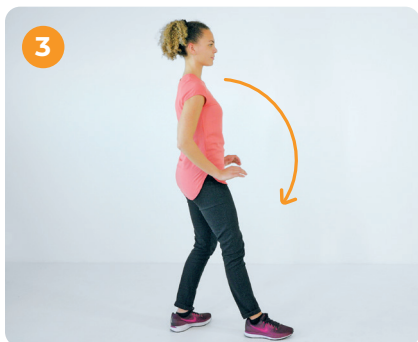
VAN DE VOORKANT



Zet uw voeten uit elkaar op heupbreedte.
Buig uw knieën een beetje.



Breng beide armen naar voren. Stap met één been naar achteren.



Breng uw gewicht naar uw achterste been. Laat uw armen zakken.

Terugdeinzen



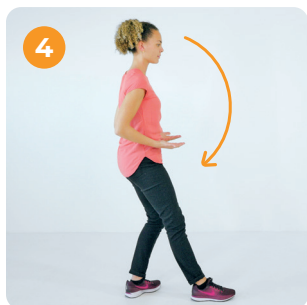
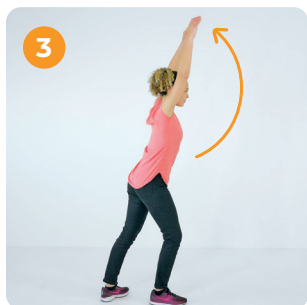
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

De Balansdans

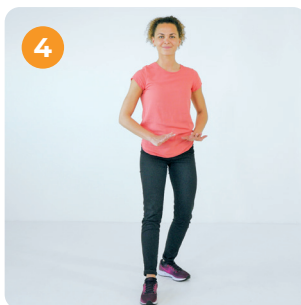
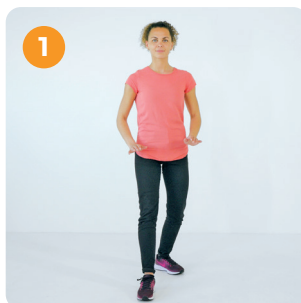
Groeien



VAN DE ZIJKANT



VAN DE VOORKANT



Sta met één voet naar achter.
Uw gewicht is op uw achterste voet.

Verplaats uw gewicht naar voren.
Uw gewicht is tussen uw achterste en voorste voet.

Strek de armen omhoog.
Maak uzelf lang.

Laat uw armen zakken.
Verplaats uw gewicht weer naar achter.

Groeien



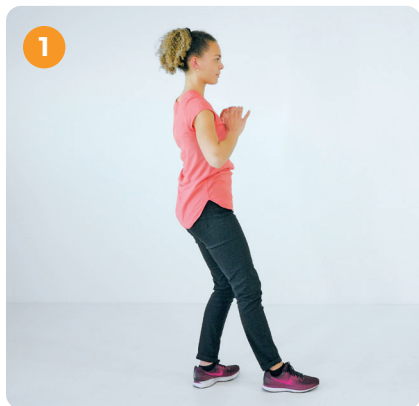
veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

De Balansdans

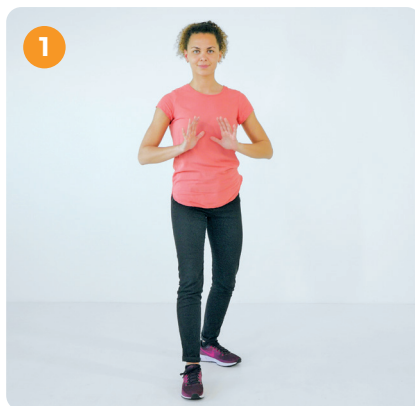
Duwen



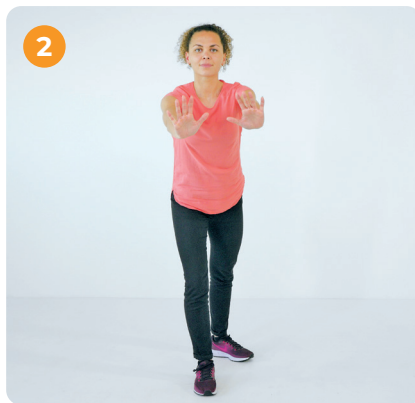
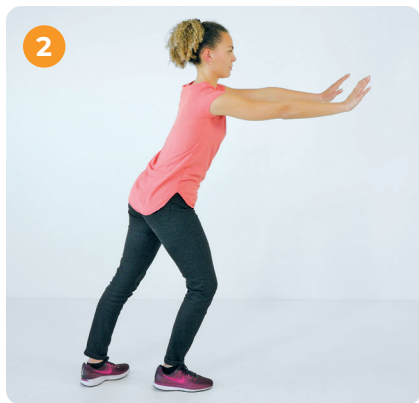
VAN DE ZIJKANT



VAN DE VOORKANT



Sta met één voet naar achter. Uw gewicht is op uw achterste voet. Breng uw handen naar uw borst.



Duw uw handen naar voren. Breng uw gewicht naar uw voorste been. Uw hak (hiel) blijft op de grond.

Tip:

- > uw handpalmen wijzen naar buiten. Uw vingers wijzen naar boven.

Duwen



veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

De Balansdans

Verzamelen



VAN DE ZIJKANT



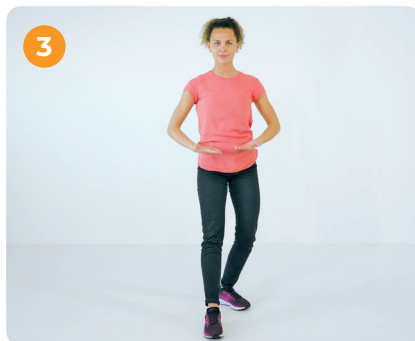
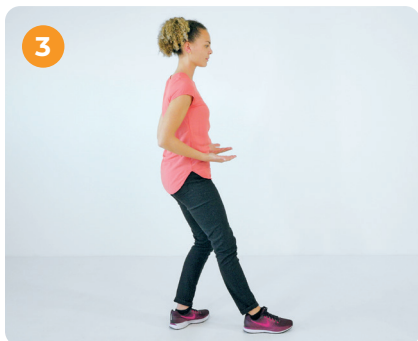
VAN DE VOORKANT



Sta met één voet naar achter. Uw gewicht is op uw voorste voet.



Maak een zwembeweging met de armen.
Verplaats uw gewicht naar uw achterste been.



Uw handen raken elkaar op uw buik.
De handpalmen wijzen naar boven.

Verzamelen



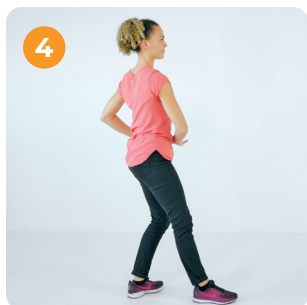
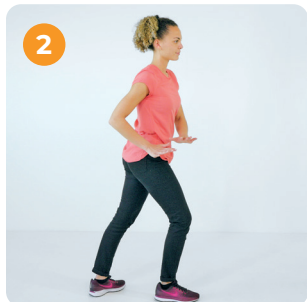
veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

De Balansdans

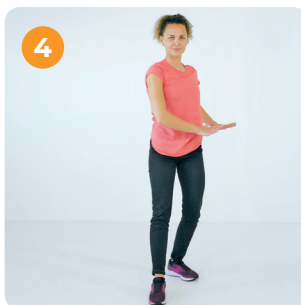
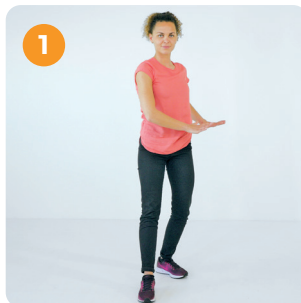
Spreiden



VAN DE ZIJKANT



VAN DE VOORKANT



Sta met één voet naar achter. Uw gewicht is op uw achterste voet. Uw handen zijn bij uw achterste been.

Breng uw gewicht en handen naar uw voorste been.

Draai de handen met een ruime boog naar voren.

Draai verder naar het achterste been. Uw gewicht is op uw achterste voet.

Spreiden



veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

De Balansdans

De gehele balansdans



De balansdans bestaat uit verschillende oefeningen.
Die doet u achter elkaar. De oefeningen zijn:

VAN DE ZIJKANT



VAN DE VOORKANT



Terugdeinzen

Groeien

Duwen

Verzamelen

Spreaden

Wissel van been.
Doe alle oefeningen
een paar keer
achter elkaar.

De Balansdans

De gehele Balansdans

Extra informatie van uw trainer:

**Scan de
QR-code voor
de video.**

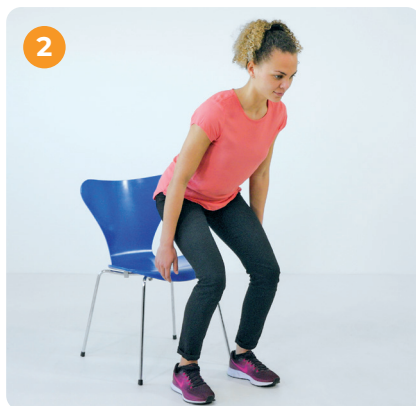


veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

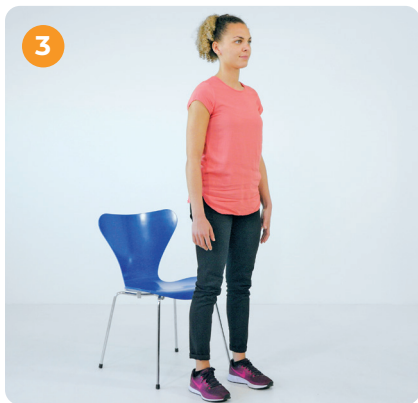
Opstaan



Ga voorop de stoel zitten.



Buig uw bovenlichaam naar voren.
Schouders boven de knieën.
Kijk naar voren.
Duw uw hakken (hielen) in de grond.



Ga rechtop staan. Ga weer zitten. Doe dit een paar keer.

Tip:

- > heeft u even stil gezeten? Beweeg eerst uw benen. Beweeg uw voeten op en neer. Strek uw benen een paar keer in de lucht.
- > sta langzaam op. Blijf even staan voordat u gaat lopen.

Opstaan

Extra informatie van uw trainer:

**Scan de
QR-code voor
de video.**



veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie