

Evenwichtsoefeningen : thuisprogramma

Algemeen:

- Alle oefeningen starten vanuit een correcte uitgangshouding
- Die uitgangshouding staat steeds beschreven bij het begin van iedere oefening
- De oefeningen kan je progressief opbouwen en aanpassen qua moeilijkheidsgraad
- Maak een selectie uit het aanbod en probeer telkens af te wisselen

Oefening 1: Zit-stand



Foto 1: Uitgangshouding

Plaats een vaste stoel voor een vast steunvlak (bijv: het keukenblad)

Neem plaats op de stoel

Foto 2: Oefening

Sta rechtop en ga terug zitten zonder steun te nemen.

Herhaal dit 20 keer

Alternatief: Doe deze oefening met gesloten ogen (steeds met iemand in de buurt)

Oefening 2: Bal werpen links – rechts



Foto 1: Uitgangshouding

Sta met de rug net niet tegen de muur

Plaats een vaste stoel met de rugleuning naar u toe

Plaats de voeten op heupbreedte en verdeel het gewicht over beide benen

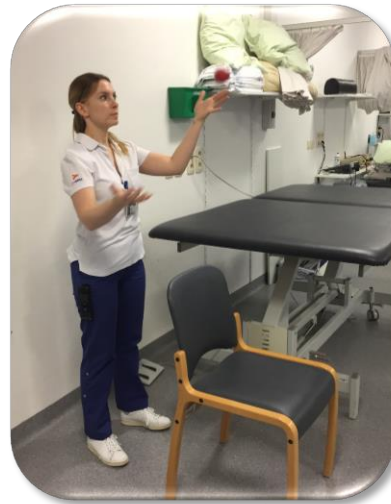


Foto 2: Oefening

Gooi een klein balletje in een boog van de ene hand naar de andere en volg daarbij steeds het balletje met de ogen

Herhaal dit 20 keer

Oefening 3: Balletje onder de knieën



Foto 1: Uitgangshouding

Sta aan de linker – of rechterzijde van het steunvlak, neem steun indien nodig.
Plaats de voeten naast elkaar.
Sta rechtop en kijk voor u.
Plaats een vaste stoel achter u.

Foto 2: Oefening

Hef de rechter knie omhoog, steek het balletje er onderdoor.
Hef de linker knie en steek het balletje er onderdoor.
Herhaal deze oefening 10 keer langs beide kanten.

Oefening 4: Bal omhoog gooien



Foto 1: Uitgangshouding

Sta rechtop voor een muur en plaats een vaste stoel voor u met de rugleuning naar u toe. Plaats de voeten op heupbreedte en verdeel het gewicht over beide benen.



Foto 2: Oefening

Gooi een lichte bal omhoog en vang hem terug op. Volg daarbij steeds het balletje met de ogen. Herhaal dit 20 keer.

Oefening 5: Bal voorwaarts gooien en vangen



Foto 1: Uitgangshouding

A. Per twee:

Sta rechtop tegenover elkaar op een afstand van +/- 2 meter.
Plaats de voeten op heupbreedte en verdeel het gewicht over beide benen.

B. Alleen:

Sta op 1 à 2 meter afstand voor de muur.
Plaats een vaste stoel achter
Gooi de bal tegen de muur.

Foto 2: Oefening

A. Per twee:

Gooi de bal naar elkaar
Volg steeds de bal met de ogen.

B. Alleen:

Gooi de bal tegen de muur en vang hem opnieuw op.

Oefening 6: Trapje



Foto 1: Uitgangshouding

Plaats een vaste stoel.

Plaats een kleine opstap (bijv: een trapladdertje) voor u.

Foto 2: oefening

Neem steun indien nodig aan de stoel of het keukenblad.

Plaats afwisselend linker en rechtervoet op de trede.

Herhaal dit 20 keer links/rechts.

Alternatief: indien dit te makkelijk is, kan je deze oefening ook zonder steun uitvoeren