

Beweegkaart



Elke werkdag is er Nederland in Beweging:

- op NPO2 om 9.10 uur
- een herhaling op NPO1 om 10.15



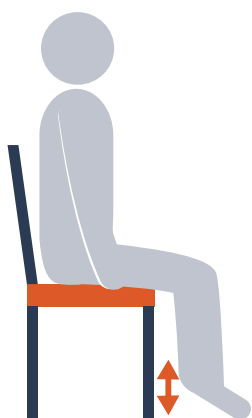
De uitzendingen zijn ook te zien op

www.maxvandaag.nl/heel-nederland-thuis-in-beweging

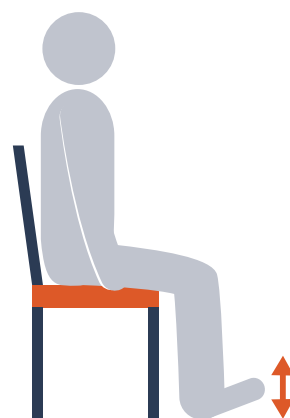
Hieronder vindt u ook oefeningen om dagelijks zelf te doen op de stoel.

- Elke oefening doet u 10 keer per been of arm.
- Als u pijn heeft, stopt u met de oefening. U kunt dan door naar de volgende oefening.

Hakken optillen



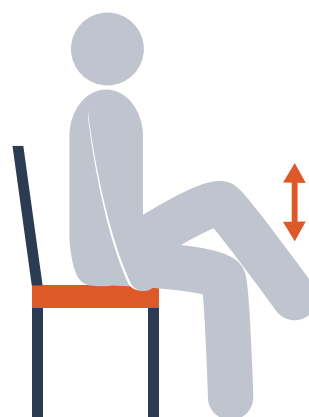
Tenen optillen



Voeten losdraaien



Knieën om en om heffen

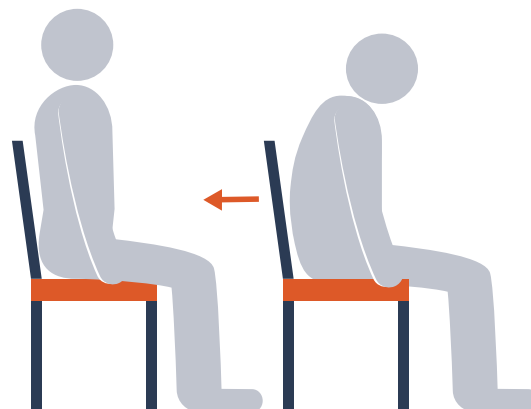




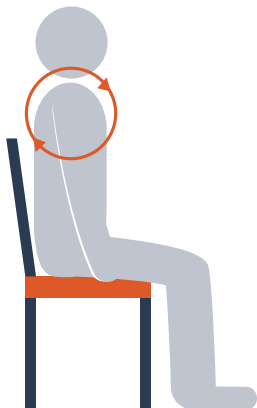
Benen om en om strekken



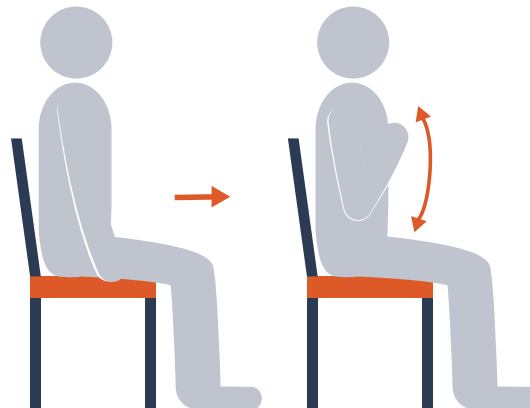
Rug hol en bol maken



Schouder draaien



Schouder met de hand aantikken



Boksen



Armen om en om omhoog



De beweegkaart is mogelijk gemaakt door:

Emilie de Boer,
fysiotherapeut

Samen 
Bewegen

HLW

gemeente
Hoeksche Waard