



Spierkrachtoefeningen



Opmerkingen fysiotherapeut:

Starthouding	Eindhouding	Opmerkingen
		Strek beide armen geheel uit Herhalingen: Sessies (per dag):
		Strek de elleboog geheel uit en houd de ellebogen langs uw lichaam Herhalingen: Sessies (per dag):
		Houd van de bovenste hand uw duim naar boven gericht Herhalingen: Sessies (per dag):



		Blijf onder schouderhoogte werken en laat uw duim omhoog wijzen Herhalingen: Sessies (per dag):
		Breng uw handen naar uw schouders, ellebogen blijven in uw zij Herhalingen: Sessies (per dag):
		Houd de rug goed recht en trek uw schouderbladen naar elkaar toe Herhalingen: Sessies (per dag):
		Houd de ellebogen goed in de zij Herhalingen: Sessies (per dag):



		Houd de ellebogen goed in de zij Herhalingen: Sessies (per dag):
		Fixeer de band om de voet Herhalingen: Sessies (per dag):
		Fixeer de band om de voet. Deze oefening kan ook staande (zonder band) uitgevoerd worden door op de tenen te staan Herhalingen: Sessies (per dag):
		Duw beide benen naar buiten Herhalingen: Sessies (per dag):



		Zorg dat de knieën niet voorbij de tenen komen Herhalingen: Sessies (per dag):
		Deze oefening kan ook zonder band uitgevoerd worden Herhalingen: Sessies (per dag):
		Probeer de heupen van het bed te liften Herhalingen: Sessies (per dag):
		Probeer de heupen hoog te houden Herhalingen: Sessies (per dag):



