

## Stabiliteits-/Coördinatieoefeningen

### 1 Lunges/uitvalpas

Met één been uitstappen naar voren. Zet het gewicht op het achterste been en breng de knie richting de grond. Zorg ervoor dat de voorste knie niet voorbij de voet gaat. Kom daarna weer overeind door goed af te zetten met het voorste been. Herhaal deze beweging 10 keer en wissel dan van been.



### 2 Squat

Zet de voeten op heupbreedte naast elkaar, buig iets door de knieën. De rug is recht en de armen zijn naar voren gestrekt. Buig langzaam door de knieën waarbij de rug recht blijft en de billen naar achteren worden gebracht. Probeer het gewicht achter op de voeten te plaatsen. Zak zo diep mogelijk en kom daarna weer overeind. Zorg ervoor dat tijdens het zakken de knieën niet voorbij de tenen komen. Herhaal deze oefening 10 keer.



### 3 Opstaan vanuit de stoel

Ga zitten op een stoel of kruk (het liefst zonder leuning). Schuif naar voren zodat u goed met uw billen voorin de stoel zit. Sta nu op zonder de handen te gebruiken. Ga daarna weer zitten met controle (dus plof niet terug in de stoel) zonder hulp van de handen. Herhaal dit 10 keer.

