



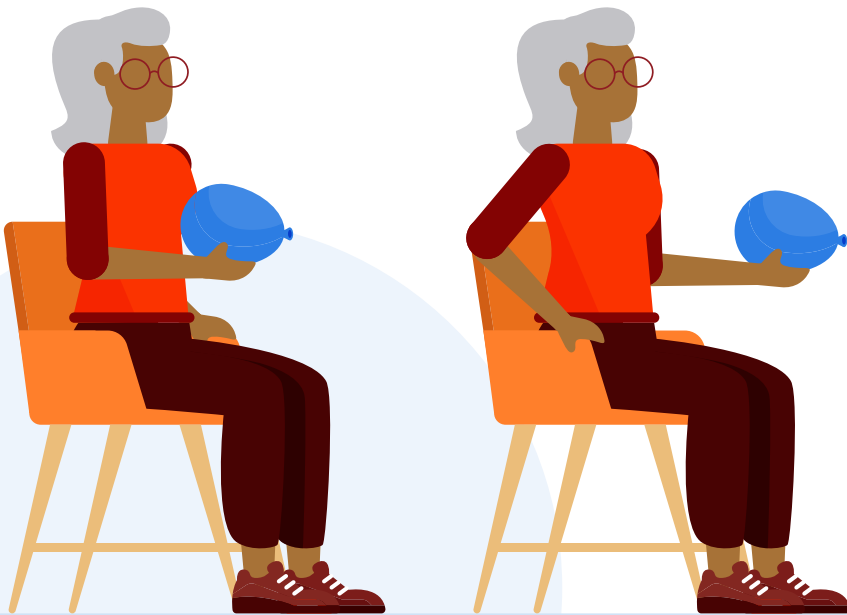
# Balans

Een goede balans helpt om vallen te voorkomen. Ook helpt een goede balans bij dagelijkse activiteiten, zoals lopen of uit bed komen. Onderstaande oefeningen helpen om de balans te trainen, dit kan alleen of samen (in een groep). Deze oefeningen meerdere keren per week doen draagt bij aan het voldoen aan de beweegrichtlijnen.

De oefeningen zijn geschikt voor mensen die laagdrempelig in beweging willen komen. Bijvoorbeeld iemand die op een laag niveau wil instappen, iemand die revalideert na een blessure of iemand die te maken heeft met dementie.



Bekijk de video



## Balanceren met de hand

Deze oefening verbetert de oog-handcoördinatie. Dit draagt bij aan het oppakken van een glas water of goed kunnen schrijven.

### Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer stevig staat of zit in een stoel.
- 2 De deelnemer houdt de linkerarm licht gebogen met de elleboog tegen de zij.
- 3 De deelnemer opent de hand en legt een voorwerp op de handpalm, bijvoorbeeld een ballon. Houd dit 5 seconden vast.
- 4 Na 5 seconden wisselt de deelnemer van arm en herhaalt hij of zij de oefening.

### Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder worden gemaakt door deze langer vol te houden, verschillende voorwerpen te gebruiken of het staand uit te voeren. Het aantal seconden hangt af van hoe goed het balanceren gaat. Start bijvoorbeeld met 2 herhalingen van 5 seconden per hand. Bouw de herhalingen uit naar 4-6 keer en 10 seconden per hand.

### Aandachtspunten voor begeleiders

- Zorg dat de deelnemer op een stevige stoel zit. Wanneer de deelnemer goed in balans staat, kan de oefening ook staand worden uitgevoerd.
- Zorg dat de oefening een uitdaging blijft voor de deelnemer. Maak de oefening moeilijker door verschillende voorwerpen te gebruiken of staand uit te voeren.
- Ondersteun de deelnemer door het samen te doen en tel mee.



# Balanceren op de benen

Deze oefening verbetert de balans en de verplaatsing van de voeten tijdens het lopen. Dit is belangrijk om beter zelfstandig te kunnen lopen, zonder ondersteuning.

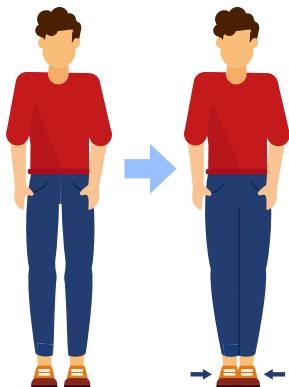
## Duur en intensiteit

Tijdens deze oefening staat de deelnemer in verschillende posities. De oefening begint eenvoudig en wordt steeds wat moeilijker. Het aantal seconden hangt af van hoe goed het balanceren gaat. Start bijvoorbeeld met 2 herhalingen van 5 seconden. Bouw vervolgens de herhalingen uit naar 4-6 keer en 10 seconden.

## Aandachtspunten voor begeleiders

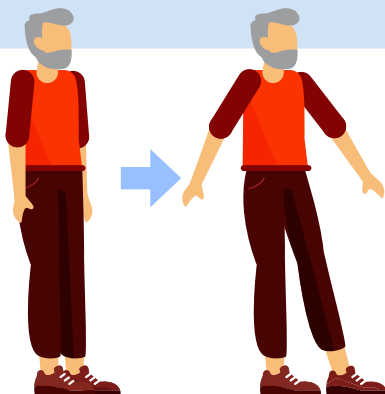
- ➔ Zorg voor goede ondersteuning tijdens de oefening door de deelnemer eventueel vast te houden.
- ➔ Ga pas naar de volgende positie als de deelnemer minimaal 5 seconden zijn/haar evenwicht kan bewaren in de huidige positie.
- ➔ Ondersteun de deelnemer door mee te tellen met het aantal seconden.
- ➔ Geef de deelnemer even rust wanneer de posities moeilijker worden.
- ➔ Doe pas met de deelnemer mee als deze stabiel kan staan.

## Oefening 2



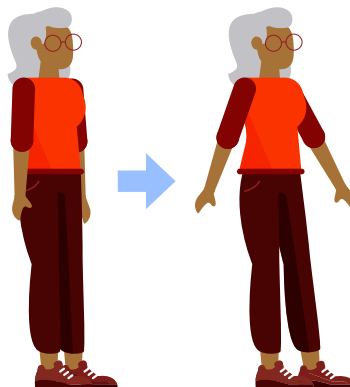
### Balanceren op twee benen

- 1 De deelnemer staat met twee benen op heupbreedte en houdt dit 5 seconden vast.
- 3 Vervolgens brengt de deelnemer de benen dicht naar elkaar (voeten tegen elkaar) en houdt dit ook weer 5 seconden vast.
- 4 Na 5 seconden gaat de deelnemer weer in de startpositie staan (voeten op heupbreedte).



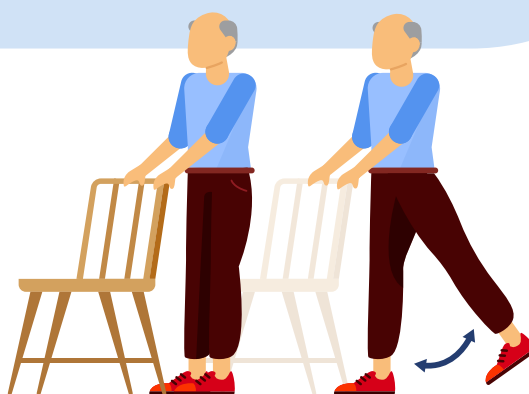
### Tandem

- 1 De deelnemer plaatst de rechtersoet voor de linkersoet (hiel voor de tenen) in een rechte lijn en houdt dit 5 seconden vast. Houd de deelnemer eventueel vast voor ondersteuning.
- 2 Na 5 seconden zet de deelnemer een pas terug en wisselt hij/zij van been om de oefening te herhalen.



### Semi-tandem

- 1 De deelnemer doet met het linkerbeen een kleine pas naar voren (totdat de linkersoet halverwege de andere soet staat) en houdt dit 5 seconden vast. Houd de deelnemer eventueel vast voor ondersteuning.
- 2 Na 5 seconden zet de deelnemer een pas terug en wisselt hij/zij van been om de oefening te herhalen.



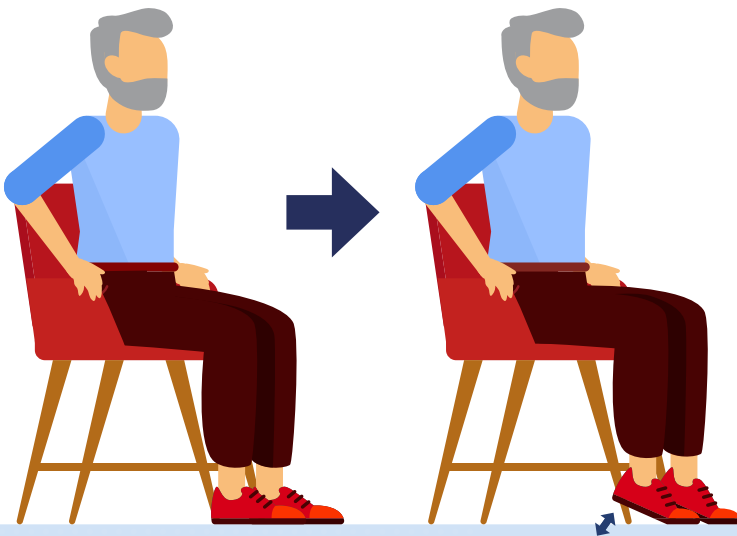
### Balanceren op één been

- 1 De deelnemer houdt de rugleuning van een stoel vast, of wordt door jou vastgehouden.
- 2 Vervolgens trekt de deelnemer het rechterbeen omhoog (knie licht gebogen) en staat 5 seconden op een been.
- 3 Na 5 seconden brengt de deelnemer het rechterbeen terug en wisselt hij/zij van been om de oefening te herhalen.

## Oefening 3



Bekijk de video



# Hakken-tenen

Deze oefening versterkt de kuit- en scheenbeenspier(en) en verbetert de balans. Dit is belangrijk om makkelijker de trap op en af te lopen.

## Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer zit rechtop in een stevige stoel, staat rechtop tegenover jou, of houdt de rugleuning van de stoel vast.
- 2 Vervolgens gaat de deelnemer op de hakken staan en houdt dit 5 seconden vast. Hij/zij kan jou of de stoel gebruiken ter ondersteuning.
- 3 Na 5 seconden brengt de deelnemer de hakken weer naar beneden en gaat vervolgens 5 seconden op de tenen staan.
- 4 Dit vervolgens 2 keer herhalen.

## Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder worden gemaakt door de voeten dichter bij elkaar te zetten of door langzamer naar beneden te gaan. Het aantal seconden hangt af van hoe goed het balanceren gaat. Start bijvoorbeeld met 3 herhalingen van 5 seconden. Bouw het aantal herhalingen uit naar 5-8-10 keer.

## Aandachtspunten voor begeleiders

- ➔ Zorg dat de deelnemer rechtop achter een stoel staat of rechtop in een stevige stoel zit. Of houdt de deelnemer vast als er geen stoel in de buurt is.
- ➔ Ondersteun de deelnemer door het samen te doen en tel mee met het aantal seconden.

## Oefening 4



Bekijk de video



# Knieheffen

Deze oefening versterkt de bovenbeenspieren en verbetert de balans. Dit is belangrijk voor wandelen, traplopen en opstaan uit de stoel.

## Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer staat tussen twee stoelen en houdt met beide handen de rugleuning vast.
- 2 Vervolgens brengt de deelnemer het rechterbeen omhoog met de knie licht gebogen, en houdt dit 5 seconden vast.
- 3 Na 5 seconden brengt de deelnemer het been weer naar beneden en wisselt van been om de oefening te herhalen.
- 4 Herhaal de oefening vervolgens 2 keer per been.

## Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder worden gemaakt door minder steun bij de stoel(en) te zoeken of door de knie hoger en langer in de lucht te houden. Start bijvoorbeeld met 3 herhalingen van 5 seconden per been. Bouw de herhalingen uit naar 5-8-10 keer per been.

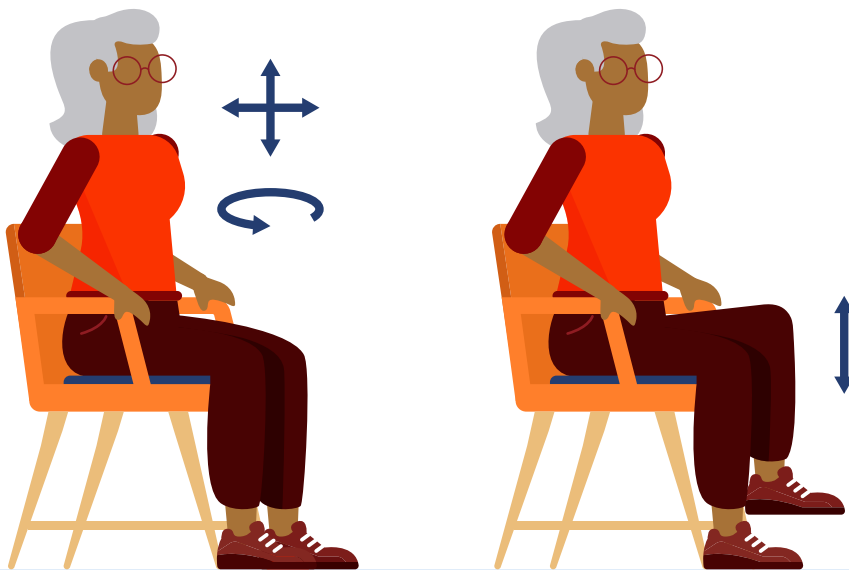
## Aandachtspunten voor begeleiders

- ➔ Zorg dat de deelnemer tussen twee stoelen staat om de rugleuning vast te houden.
- ➔ De deelnemer hoeft de knie niet te hoog op te tillen, het belangrijkste is om op één been te staan. Ondersteun de deelnemer door het samen te doen en tel mee met het aantal herhalingen.
- ➔ Daag de deelnemer uit door de stoel steeds iets losser vast te houden.

## Oefening 5



Bekijk de video



## Wiebelkussen

Deze oefening versterkt de rug- en buikspieren en verbetert de balans.  
Dit is belangrijk voor een goede zithouding.

### Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer zit op een wiebelkussen in een stevige stoel en beweegt 15 seconden van links naar rechts, en van voor naar achter.
- 2 Vervolgens maakt de deelnemer 15 seconden cirkels linksom en rechtsom met het bovenlichaam.
- 3 Wanneer dit goed gaat, tilt de deelnemer de hak of voet 5 keer per been omhoog.
- 4 Vervolgens heft de deelnemer de knieën om en om 5 keer.
- 5 Herhaal vervolgens alle oefeningen 2 keer.

### Duur en intensiteit

Tijdens deze oefening doet de deelnemer verschillende bewegingen. De oefening begint eenvoudig en wordt steeds wat moeilijker. Het aantal seconden hangt af van hoe goed het balanceren gaat. Start bijvoorbeeld met 3 herhalingen van 15 seconden of 5 keer per been. Bouw vervolgens het aantal herhalingen uit 5 keer 15 seconden of 10 keer per been.

### Aandachtspunten voor begeleiders

- Zorg dat de deelnemer op een stevige stoel zit met armleuningen en dat de voeten bij de grond komen. De deelnemer leunt met de armen op de armleuningen.
- Daag de deelnemer uit om te variëren in de bewegingen.
- Ondersteun de deelnemer door mee te tellen met het aantal seconden of herhalingen.