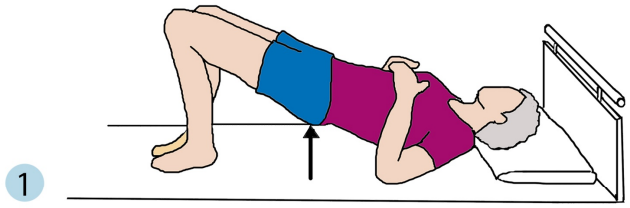
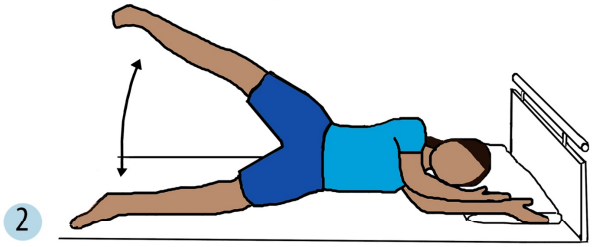
FYSIOTHERAPIE PATRICK VAN ERP

UWFYSIOONLINE.NL

# Blijf in beweging!

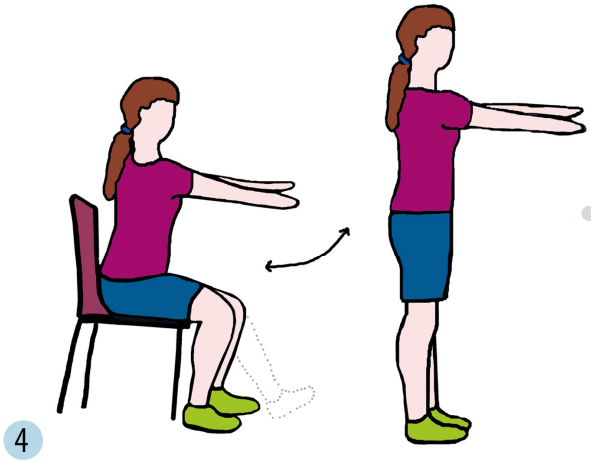
## Oefeningen

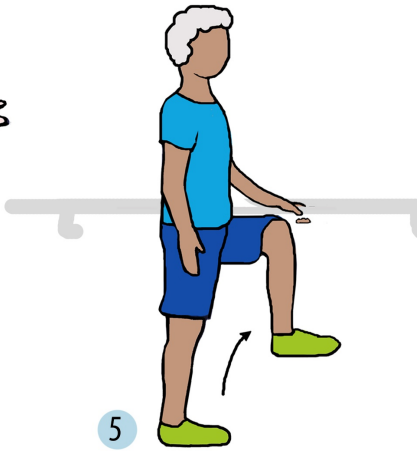


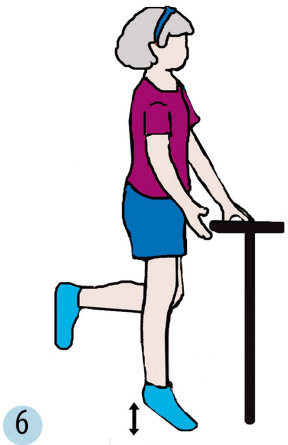



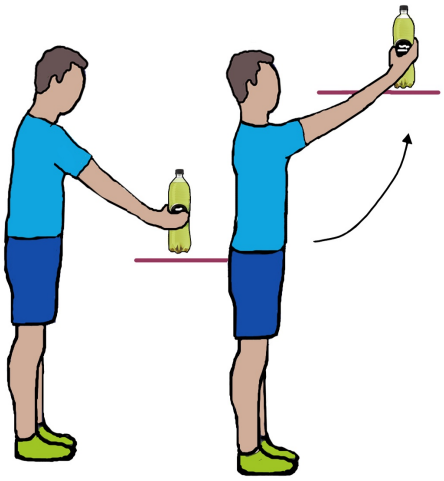


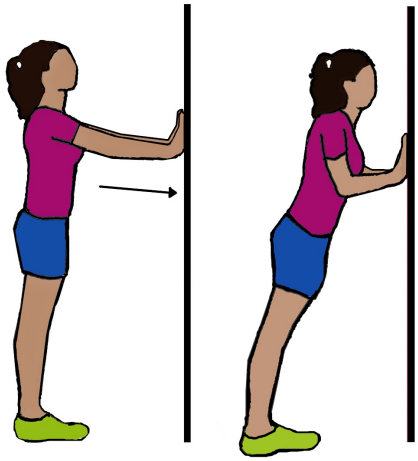





Voor alle oefeningen geldt:
- Probeer toe te werken naar twee tot drie series van tien herhalingen. Uw spieren moeten aan het eind van elke serie vermoeid aanvoelen. Dat geeft de juiste prikkel voor het opbouwen van uw spieren.
Neem tussen de series een minuut rustpauze.
- Is een oefening te zwaar? Probeer de oefening dan makkelijker te maken. Zo kunt u bij oefening 4 een hogere stoel gebruiken of met uw hand afzetten op de leuning. Is een oefening te licht? Verlaag dan het tempo of gebruik gewichten.
- Let op uw eigen veiligheid. Neem voldoende steun bij het oefenen. Heeft u hulp nodig bij het oefenen? Vraag dan iemand om te helpen. Twijfelt u over een oefening of krijgt u pijn, hartklachten of wordt u erg benauwd?
Overleg dan met uw arts of fysiotherapeut.
- Meer informatie, tips en adviezen kunt u vinden in de folder Blijf in Beweging op Rijnstate.nl

Dit is een uitgave van de afdeling Fysiotherapie van Rijnstate