

Balansoefeningen

Enkelbenige stand

Sta op één been en houd je evenwicht zo lang mogelijk vast. Probeer te streven naar 30 seconden tot 1 minuut per been. Als dit te gemakkelijk is, probeer dan je ogen te sluiten of je hoofd zachtjes van links naar rechts te bewegen.

Tandemstand

Sta met één voet direct voor de andere, hakken tegen tenen, alsof je op een strakke lijn loopt. Houd deze positie 30 seconden tot 1 minuut vast en wissel dan van been.

Flamingo stand

Sta rechtop en til één been op zodat je knie 90 graden gebogen is. Houd deze positie 30 seconden tot 1 minuut vast en wissel dan van been. Voor een extra uitdaging, probeer tegelijkertijd een gewicht met beide handen voor je uit te strekken.

Zijwaartse beenheffingen

Sta rechtop en houd je aan iets vast voor steun. Hef een been zijwaarts op en laat het langzaam zakken. Doe dit 10-15 keer en wissel dan van been. Dit helpt bij het versterken van de spieren die je stabiliteit geven.