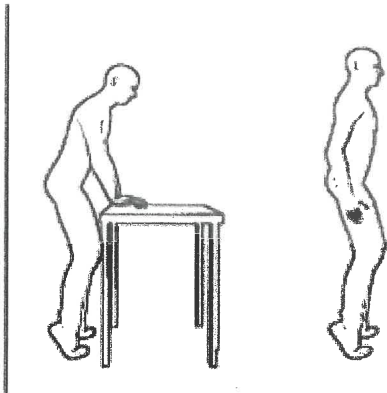
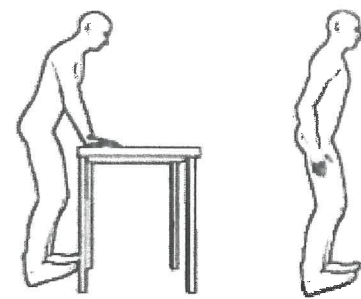
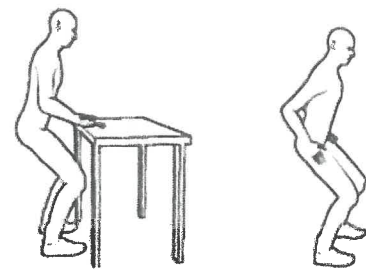
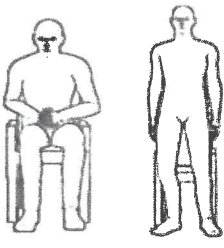


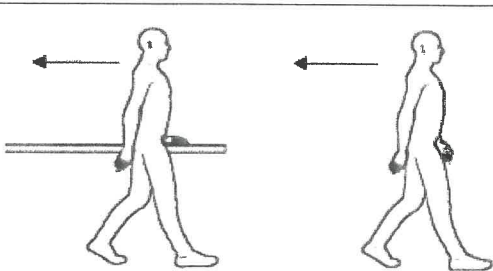
Oefenprogramma WEEK 1

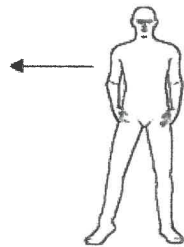
UITLEG	AANTAL	AFBEELDING
<p>Ga achter een tafel/stoel staan Steun met je handen op de tafel Kom op je tippen staan, keer langzaam terug naar de beginpositie</p> <p>Moeilijker: Doe dit zonder gebruik te maken van de tafel</p>	10 X	 <p>The illustration shows two side-view drawings of a human figure. The left drawing shows the person leaning forward with their hands resting on a table. The right drawing shows the person standing upright on their tiptoes. A vertical line is drawn to the left of the first figure, extending from the top of the table to the top of the person's head.</p>

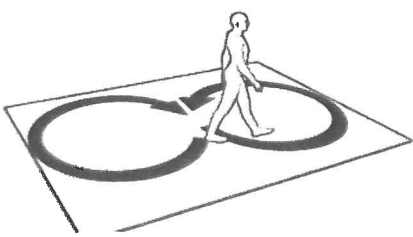
UITLEG	AANTAL	AFBEELDING
<p>Ga achter een tafel/stoel staan. Steun met je handen op de tafel. Kom op je hielen staan, zodat je tenen in de lucht wijzen.</p> <p>Moeilijker: Doe dit zonder gebruik te maken van de tafel</p>	10 X	 <p>The illustration shows two side-view drawings of a human figure. The left drawing shows the person leaning forward with their hands resting on a table. The right drawing shows the person standing upright on their heels. A vertical line is drawn to the left of the first figure, extending from the top of the table to the top of the person's head.</p>

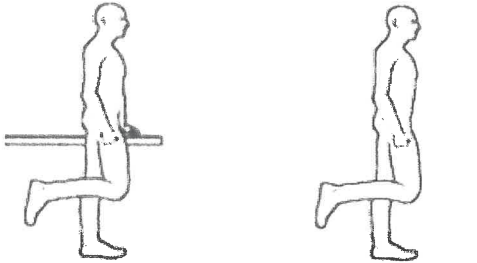
UITLEG	AANTAL	AFBEELDING
<p>Ga achter een tafel staan. Steun met je handen op de tafel. Buig langzaam door je knieën.</p> <p>Moeilijker: Doe dit zonder gebruik te maken van de tafel</p>	5 X	 <p>The illustration shows two side-view drawings of a human figure. The left drawing shows the person leaning forward with their hands resting on a table. The right drawing shows the person in a squatting position. A horizontal line is drawn below the second figure.</p>

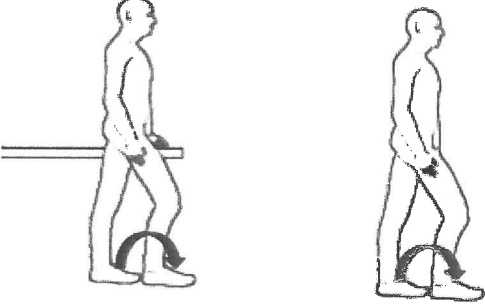
UITLEG	AANTAL	AFBEELDING
<p>Kom van zit tot stand uit een stoel zonder je armen te gebruiken.</p> <p>Moeilijker: doe dit 10X ipv 5X</p>	5 X	

UITLEG	AANTAL	AFBEELDING
<p>Neem steun aan bv. de baren.</p> <p>STAP Loop langzaam achteruit</p> <p>Moeilijker: Doe dit zonder steun</p>	2X de lengte van de baren	

UITLEG	AANTAL	AFBEELDING
<p>Neem steun aan bv. de baren.</p> <p>Stap zijwaarts heen en terug</p> <p>Moeilijker: Doe dit zonder steun</p>	2X de lengte van de baren	

UITLEG	AANTAL	AFBEELDING
<p>Wandel vlot in een grote acht</p> <p>Moeilijker: verhoog je snelheid</p>	5 X	

UITLEG	AANTAL	AFBEELDING
<p>Neem steun aan bv. de baren. Probeer op één been je evenwicht te zoeken. Wissel van been.</p> <p>Moeilijker: Doe dit zonder steun</p>	<p>10 sec, links + rechts</p>	

UITLEG	AANTAL	AFBEELDING
<p>Neem steun aan bv. de baren Plaats je ene voet voor de andere(tandemstand). Doe dit zodat je tenen de hiel van je andere voet raken.</p> <p>Moeilijker: Doe deze oefening zonder steun</p>	<p>10 sec, links + rechts</p>	

UITLEG	AANTAL	AFBEELDING
<p>Neem steun aan bv. de baren. Plaats telkens een voet direct voor de andere voet, zodat de voeten een rechte lijn vormen. Wandel vooruit.</p> <p>Moeilijker: Doe dit zonder steun</p>	<p>2X de lengte van de baren</p>	