

Optrekken



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

Stappen van de activiteit:

1. Zet de rolstoel of stoel goed voor de handvatten. Zorg dat de handvatten boven heupen hangen.
2. Pak de handvatten stevig vast.
3. Zorg dat de palmen van de handen naar binnen.
4. Trek jezelf 5 tot 10 centimeter omhoog en laat jezelf weer rustig zakken.
 - a. Doe dit 5 keer.

Doel:

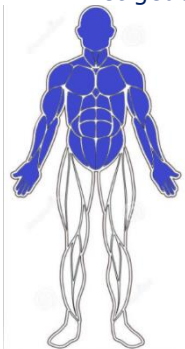
Het doel is om de spierkracht die de cliënten hebben te gebruiken. Zo kunnen de cliënten leren om te gaan met hun spierkracht.

Materiaal:

- Rolstoel/stoel
- Handvatten.

Geschikt voor:

- Het gedeelte wat ingekleurd is.



Let op!

- Zorg dat de rolstoel op de rem staat zodat deze niet gaat bewegen tijdens het optrekken.

Moeilijker/makkelijker

- **Moeilijker:** Houd de handen met de palmen naar buiten. Zo moet er meer kracht gezet worden om jezelf op te trekken.
- Houd jezelf 5 seconden vast wanneer je in de lucht hangt.
- **Makkelijker:** Trek jezelf maar heel kort in de lucht. Zo kost het minder kracht om jezelf op te trekken.