

Fietsen op de stoel



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4

Stappen van de activiteit:

1. Druk je rug in de rugleuning en span je buikspieren aan
2. Maak met je benen een fietsende beweging
 - a. Herhaal dit 5 keer 15 seconden
3. Ga zitten op een stoel die niet kan rijden of draaien
4. Til je knieën net iets op boven heuphoogte

Doel:

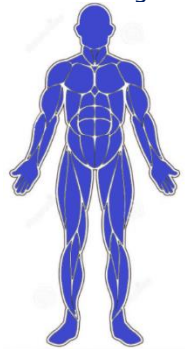
Het doel van deze activiteit is om de buik en beenspieren van ouderen te trainen en soepel te houden

Materiaal:

- Stoel

Geschikt voor:

- Het gedeelte wat ingekleurd is.



Let op!

- Zorg voor een opgeruimde omgeving
- Niet compenseren door je schouders naar voren te halen

Moeilijker/makkelijker

- **Moeilijker:** probeer iets van de rugleuning af te komen met houd je schouders recht
- **Makkelijker:** zit je kont iets verder voorop de stoel