

# Oefeningen die je wandelstabiliteit kunnen verbeteren

Als je wandelstabiliteit laag of zeer laag is en je wilt deze verbeteren, bespreek dit dan met je arts. Een arts kan je een aantal kracht- en evenwichtsoefeningen geven die op jou zijn afgestemd of je doorverwijzen naar een oefenprogramma dat heeft aangetoond dat hierdoor het valrisico minder wordt. Je kunt ook instructies ontvangen over hoe vaak je de oefeningen moet doen.

Deze voorbeeldoefeningen geven je een idee van wat je kunt verwachten.

## Opstaan



Molly, trainer Fitness+

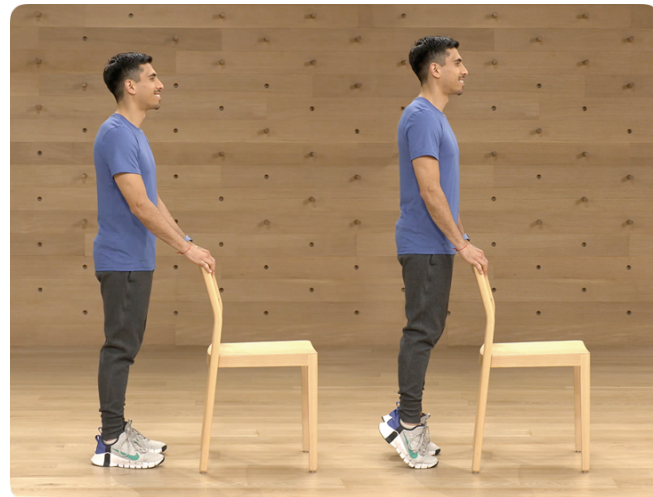
1. Ga op een stevige stoel zitten met je knieën in het verlengde van je heupen en je voeten naar voren gericht.
2. Plaats je handen aan de zijkanten van de stoel en leun voorover terwijl je je rug recht houdt.
3. Duw je met beide handen af om op te staan.
4. Om te gaan zitten, buig je je knieën, scharnier je bij je heupen, reik je je handen naar de stoel, laat je je heupen langzaam zakken en ga je op de stoel zitten.

**Herhaal 10 keer.**

Voor meer steun kun je de rugleuning van de stoel tegen een muur zetten. En naarmate je sterker

wordt, ga je van twee handen naar één hand, en doe je de oefening uiteindelijk zonder je handen te gebruiken om je af te zetten.

## Kuitheffen



Jhon, trainer Fitness+

1. Ga bij een stevige tafel of stoel staan met je voeten op schouderbreedte uit elkaar en kijk recht vooruit.
2. Houd je vast aan de tafel of stoel voor steun.
3. Til je hielen van de vloer en rol naar voren op je tenen.
4. Laat je hielen weer zakken.

**Herhaal 10 keer.**

Naarmate je sterker wordt en je evenwicht verbetert, kun je de oefening doen zonder tafel of stoel.

## Heupabductie



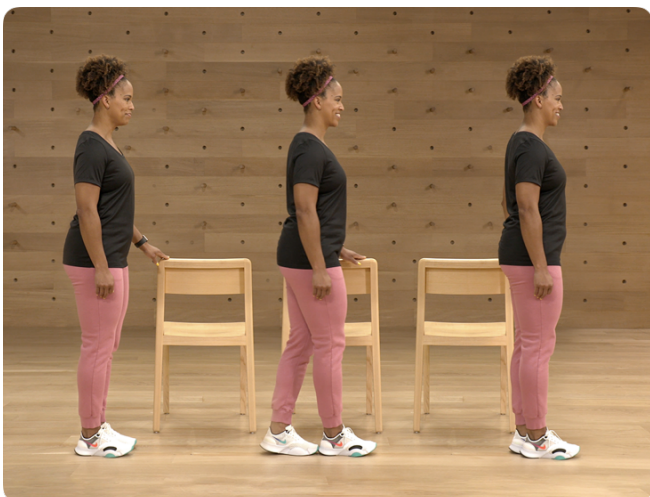
Molly, trainer Fitness+

1. Ga bij een stevige tafel of stoel staan met je voeten op schouderbreedte uit elkaar en kijk recht vooruit.
2. Houd je vast aan de tafel of stoel voor steun.
3. Houd je benen recht, verleg je gewicht naar één been en til het andere been ongeveer 10-15 cm opzij, of zo hoog als je kunt zonder je heupen te kantelen.
4. Breng je been weer naar beneden.

**Herhaal 10 keer met elk been.**

Naarmate je sterker wordt en je evenwicht verbetert, kun je de oefening doen zonder tafel of stoel.

## Hiel-teenwandelen



LaShawn, trainer Fitness+

1. Ga bij een stevige tafel, stoel of muur staan met je voeten op schouderbreedte uit elkaar en kijk recht vooruit.
2. Houd je vast aan de tafel, stoel of muur voor steun.
3. Plaats de ene voet recht voor de andere, hiel tegen teen, om een rechte lijn te vormen, alsof je over een koord loopt.
4. Stap naar voren, waarbij je de achterste voet op dezelfde manier naar voren plaatst, hiel tegen teen.
5. Herhaal dit 10 stappen lang.

**Keer om en herhaal dit 10 keer.**

## Wandel in de vorm van een acht



LaShawn, trainer Fitness+

1. Ga met je voeten op schouderbreedte uit elkaar staan en kijk recht vooruit.
2. Wandel 10 stappen op je gewone tempo.
3. Keer om met de klok mee.
4. Wandel terug naar je beginpositie.
5. Keer om tegen de klok in.

**Herhaal 10 keer.**

Terwijl je loopt en omkeert, zou je pad een acht moeten vormen.