



KRACHT- EN REKOEFFENINGEN



MIJN DOEL

Kracht behouden, evenwicht verbeteren en dagelijkse bewegingen vergemakkelijken.

Praktische gids



MIJN OPVOLGING :

Datum	_/_/	_/_/	_/_/	_/_/	_/_/	_/_/
*K of R						
Niveau Zacht						
Niveau Actief						
Niveau Energie						



Vul deze tabel regelmatig in om uw vooruitgang op te volgen.

*K : Kracht, R: Rekoeffeningen

➔ IK GA AAN DE SLAG

1 KRACHTOEFENINGEN

 Het belangrijkste is niet om méér te doen, maar om vooruit te gaan op uw eigen tempo.

OEFENINGEN	★	★★	★★★
 Opstaan uit een stoel	5	10	15
 Push-ups tegen de muur	2	4	6
 Armen heffen	5	10	15
 Knie heffen	5/been	10/been	15/been
 Hakken naar de billen	5	10	15
 Op de tenen staan	5	10	15

2 REKOEFFENINGEN

OEFENINGEN	★	★★	★★★
 Rug	10 sec x2	15 sec x2	20 sec x2
 Benen	10 sec x2	15 sec x2	20 sec x2