



Bewegen op de stoel.

Ook als je in een rolstoel zit of moeilijk kunt staan, kan bewegen heel erg leuk zijn.

Trek dus je sportkleding maar aan en doe lekker mee!



Elleboog buigen en strekken



Wat heb je nodig?

- Flesje water of een Dumbbell



Hoe doe je de oefening?

1. Ga zo recht mogelijk op of in je stoel zitten.
2. Strek je elleboog zover mogelijk. (Breng je hand naar beneden)
3. Houd deze stand even vast.

4. Buig daarna je elleboog zover mogelijk. (Breng je hand naar je schouder)
5. Houdt ook deze stand even vast.

Herhaal deze oefening 10 keer.

Om de oefening zwaarder te maken kun je een dumbbell of een flesje water gebruiken.



Appels plukken



Hoe doe je de oefening?

1. Ga zo recht mogelijk op of in je stoel zitten.
2. Beweeg je armen om de beurt rustig omhoog.
3. Doe alsof je een appel probeert te plukken, door je armen afwisselend uit te strekken naar het plafond.

Herhaal deze oefening 10 keer



Armen zijwaarts heffen



Wat heb je nodig?

- Flesje water of een Dumbbell



Hoe doe je de oefening?

1. Ga zo recht mogelijk op of in je stoel zitten.
2. Breng je arm in een rechte lijn, vanuit je lichaam, zijwaarts omhoog. Doe dit tot zover je kunt.
3. Houd dit een paar tellen vast.
4. Beweeg je arm weer terug langs je lijf.
5. Wissel van arm en herhaal deze beweging.

Herhaal deze oefening 10 keer.

Om de oefening zwaarder te maken kun je een dumbbell of een flesje water gebruiken.



Draaien van de rug



Hoe doe je de oefening?

1. Ga zo recht mogelijk op of in je stoel zitten en kruis je armen voor je borst.
2. Probeer nu, terwijl je blijft zitten, rustig naar links en recht te draaien. (Kijk mee over je schouder)
3. Herhaal deze beweging.

Herhaal deze oefening 10 keer.



Roeien



Hoe doe je de oefening?

1. Ga zo recht mogelijk op of in je stoel zitten en strek je armen recht voor uit.
2. Trek je armen weer naar je borst, met je ellebogen op zij.
3. Herhaal deze beweging.

Herhaal deze oefening 10 keer.



Stoelyoga



Ook als je in een rolstoel zit of moeilijk kunt staan, kun je aan Yoga doen.

Doe dus maar lekker mee met de Stoelyoga!



*Stoelyoga is namelijk een **milde vorm** van yoga. De oefeningen doe je zitten op de stoel.*

Met Stoelyoga leer je spanningen los te laten en je concentratie en motoriek te verbeteren.

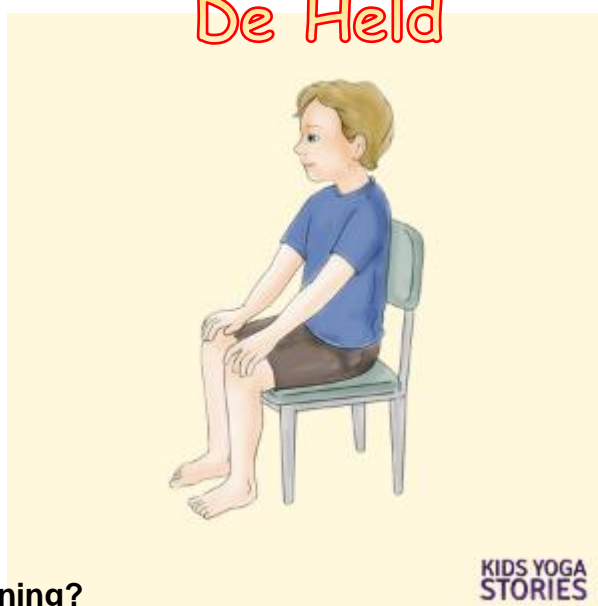
De Kat



Hoe doe je de oefening?

1. Ga zitten met je voeten plat op de grond.
2. Rond je rug en doe je kin op je borst
3. Probeer je rug te strekken.

De Held



Hoe doe je de oefening?

1. Ga zitten met je voeten plat op de grond.
2. Leg je handpalmen op je knieën.
3. Sluit je ogen, als je dit fijn vindt
4. Adem diep in en uit.

De Krachtige Maan



Hoe doe je de oefening?

1. Ga zitten met je voeten plat op de grond.
2. Steek je armen hoog boven je hoofd
3. Breng je handpalmen bij elkaar.
4. Kantel je bovenlichaam op zij
5. Kom terug naar het centrum (recht op zitten)
6. Doe de beweging nu de andere kant op.

De Berg



Hoe doe je de oefening?

1. Ga zitten met je voeten plat op de grond.
2. Kijk omhoog
3. Breng je armen recht naar boven
4. Probeer je vingers zoveel mogelijk uit te strekken. (wijs naar de hemel)

Ook op YouTube staan veel verschillend Stoel Yoga oefeningen.



Stoelyoga dans: You are my sunshine
<https://www.youtube.com/watch?v=HM2MpTUSuYI>

Stoelyoga dans - Tulpen uit Amsterdam
<https://www.youtube.com/watch?v=ccCXWUyuuZw>

Stoelyoga Dans: Somewhere over the rainbow
<https://www.youtube.com/watch?v=oU0tr8DUhn0>

Stoelyoga Dans: Ik hou van Holland!
https://www.youtube.com/watch?v=QdfvVfk_wSQ

Rolstoel Yoga
<https://www.youtube.com/watch?v=KtJna8Dp52k>

Bewegen met YouTube



Ook als je in een rolstoel zit of moeilijk kunt staan, kun je op YouTube goede video's vinden met bewegingsoefeningen

Doe pak je tablet en doe maar mee!



BEWEGEN MET AZMI & FRED #8 totale workout (8 oefeningen)

<https://www.youtube.com/watch?v=QSBfXPe4CpY>



Cordaan in Beweging

654 abonnees

<https://www.youtube.com/channel/UCg1BHzvBWBZdBY46N5Uus-g/videos>



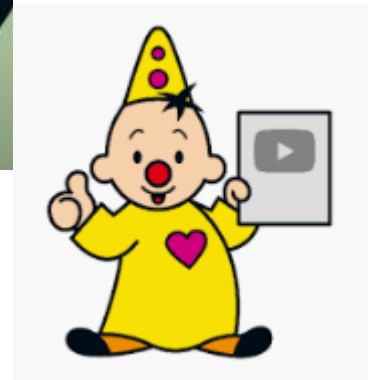
TOPFIT - Trainingen

https://www.youtube.com/playlist?list=PL2z9gFJG_NqxsUapiEeZwuDKIqUMNRixq



Rolstoel / Stoel Workout voor thuis - 15 minuten

https://www.youtube.com/watch?v=Yz9_niCClvc



https://www.youtube.com/playlist?list=PLF3ocHMklvrMJ8swayu_e5eOXjaZnKPZuW



<https://www.zappelin.nl/programmas/zappelin-go>