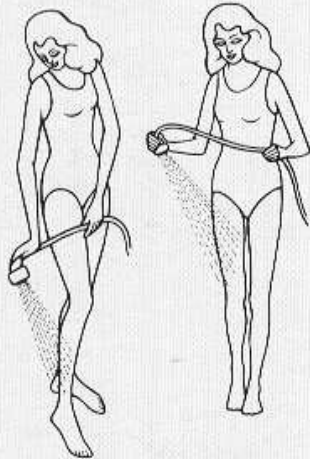


Tips en oefeningen om uw bloedsomloop te stimuleren en de spieren sterker te maken

Het koud douchen van uw benen

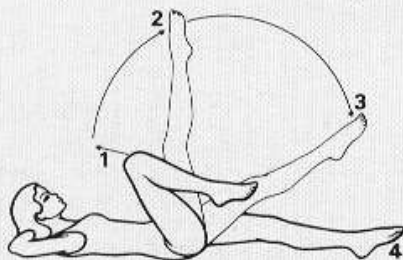


1. Steeds bij uw voeten beginnen.
2. Beweeg de douche langzaam vanaf uw voet langs de buitenkant van uw been tot uw lies, zodat uw hele been door water wordt bedekt.
3. Doe hetzelfde, maar dan aan de binnenkant van uw been.
4. Tien seconden douchen per been is genoeg. Het water moet niet ijskoud zijn.

Gymnastiekoefeningen

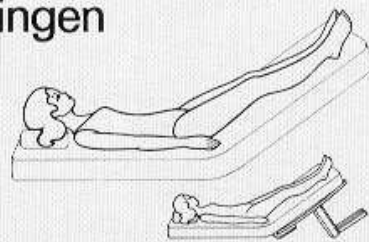


1. Ga in een ontspannen houding, met uw handen onder uw hoofd, op uw rug liggen met losjes gestrekte benen.

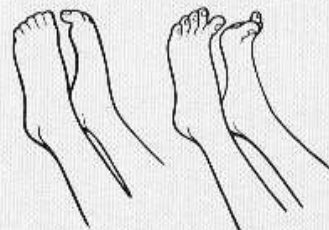


2. Trek uw benen op en probeer daarbij uw knieën en uw heupgewrichten zo ver mogelijk te buigen. Dan steekt u uw benen om de beurt vertikaal gestrekt in de lucht en laat ze langzaam neerdalen.
Doe dit 15 tot 20 keer.

B

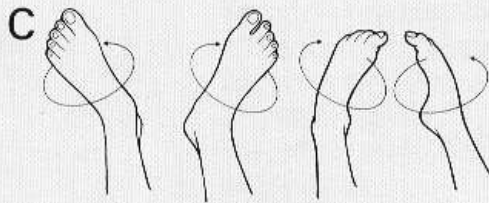


1. Ga in een ontspannen houding op uw rug liggen met uw benen schuin omhoog. Zoals u op het plaatje ziet, kunt u hierbij het beste gebruik maken van een stoel, die u op de aangegeven wijze op de grond legt.

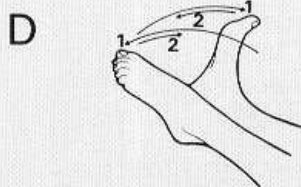


2. Buig en strek uw tenen. Buigen, strekken, buigen, strekken enz.
Doe dit ongeveer een halve minuut.





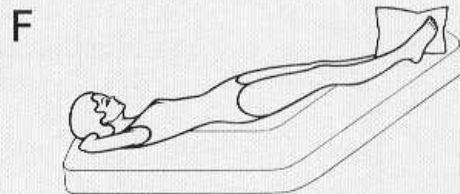
1. Blijf in dezelfde houding liggen als bij oefening B.
 2. Beschrijf nu met uw voeten cirkels in een tegengestelde richting, waarbij u afwisselend uw voeten naar buiten en naar binnen draait vanuit uw enkelgewricht.
- Doe dit ongeveer een halve minuut.



1. Blijf in dezelfde houding liggen als bij de voorgaande oefeningen.
 2. Beweeg nu afwisselend de rechter en de linker voetspits naar u toe en van u af.
- Doe dit ongeveer een halve minuut.

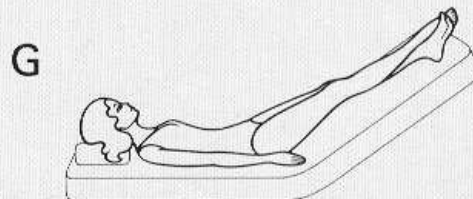


1. Ga languit op uw rug liggen.
 2. Buig afwisselend uw rechter- en uw linkerbeen, waarbij u uw voet met uw hand vastpakt. Dan strekt u langzaam uw knie en laat u uw handpalm, onder lichte druk, over uw enkel, onderbeen, knie en bovenbeen glijden, waardoor een lichte massage ontstaat.
- Doe dit 8 tot 10 keer met ieder been.



1. Ga weer ontspannen in de houding liggen, zoals bij de oefeningen B, C, en D.
2. Doe tussen uw beide voetzolen een klein veerkrachtig kussentje en druk het kussentje langzaam in elkaar. Tegelijkertijd moet u uw achterwerk omhoog brengen, waarbij uw benen gestrekt blijven.

Dit moet u 4 tot 6 keer doen. Belangrijk is bij deze oefening, dat u uw spieren langzaam spant en weer ontspant gedurende telkens 4 seconden.



1. Ga in de zelfde houding liggen als bij de vorige oefening. Kruis uw benen boven uw enkels.
2. Druk uw gekruisde benen met toenemende druk loodrecht tegen elkaar aan. Langzaam drukken en langzaam ontspannen, steeds 4 seconden lang.

Doe dit 4 tot 6 keer.

1. Deze oefening moet u met blote voeten doen op een niet te zachte ondergrond.
 2. Loop op uw tenen, zonder u ergens aan vast te houden.
 3. Loop op uw hielen en houd daarbij uw tenen omhoog.
- Doe dit ongeveer een halve minuut.

Probeer deze oefeningen 's morgens en 's avonds te doen en als het mogelijk is ook nog gedurende de dag.