

De Flamingo Oefening

Om stevig op je benen te kunnen blijven staan moeten alle spiertjes van het lichaam goed samenwerken. Deze oefening helpt je sterker worden op 1 been!

Hoe ga je dat doen? Let op:

Trek even lekker je schoenen en sokken uit. Deze oefening doe je op blote voeten.

Leun eerst naar rechts en til je linker been op. **Ga wel goed rechtop staan hoor!**
Tel maar tot 10 en probeer zo stil mogelijk te blijven staan.

Nu probeer je dit ook met je andere been!

Je hoofd mag niet naar voren komen!

Hoelang kan jij op 1 been blijven staan?

Doe deze oefening voor elk been 2x



Alweer klaar? Goed gedaan! Je kan door naar de volgende oefening.

Let op:

Heb je pijn of voelt het niet fijn tijdens deze oefening? Stop dan met de oefening en vertel je ouders en/of verzorgers dat deze oefening pijn doet.

Mijnoefening.nl

Dé grootste oefeningensite voor bewegingsklachten in Nederland

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder