

Kom op   
tegen Kanker

FIT-0-METER

# Hoofd

- Maak je groot en kijk voorwaarts.
- Draai langzaam je hoofd naar rechts, zo ver je kan.
- Draai langzaam je hoofd naar links, zo ver je kan.
- Herhaal 5 maal naar elke zijde.

# Nek

- Maak je groot en kijk voorwaarts.
- Plaats je hand op je kin.
- Begeleid je hoofd recht naar achteren.
- Herhaal dit 5 maal aan een langzaam tempo.

# Schouders

- Ga rechtop zitten met je armen naast je lichaam.
- Hef je beide schouders op naar je oren toe.
- Laat ze weer zakken.
- Herhaal dit 5 maal aan een langzaam tempo.

# Polzen

- Streck je armen uit en maak cirkelvormige bewegingen vanuit je pols.
- Draai 5 maal naar rechts en 5 maal naar links.

# Romp

- Maak je groot en plaats je handen ter hoogte van je heupen.
- Draai zo ver als je kan naar rechts op een comfortabele manier.
- Draai zo ver als je kan naar links op een comfortabele manier.
- Herhaal 5 maal naar elke zijde.

# Benen

## Zittend:

- Indien in rolstoel: zet je rolstoel vast.
- Ga rechtop zitten en houd beide zijkanten van je (rol)stoel vast.

## Staand:

- Indien rollator: zet je rollator vast.
- Ga rechtop staan en houd je vast aan een leuning of de handvaten van je rollator.

## Voor beide:

- Stap ter plaatse.
- Bouw op naar een ritme dat aangenaam is voor jezelf.
- Hou dit 2 minuten vol.

# Enkels

- Zet één voet met de hiel op de grond.
- Houd je hiel op de grond terwijl je je tenen omhoog heft.
- Zet je voet opnieuw neer door je tenen naar beneden te richten.
- Herhaal 10 maal voor elke voet.