





AUGUSTUS: OVERSTEKENDE MIEREN

 Positie: Zittend of staand

 1 deelnemer

Knie heffen of knie strekken

Tips voor de oefening

1 - Overstekende mieren kan ook ingezet worden als balans oefening door de knie in staande positie te heffen in plaats van alleen te strekken.

2 - Stel in hoe ver de cliënt de knie kan strekken of heffen. De cliënt kan de knie een beetje strekken (45 graden) tot volledig strekken. Dit is aan te passen per knie. Hierdoor kan de cliënt de oefening uitvoeren op het juiste niveau.



Spelregels

De cliënt beweegt met het been een rotseiland omhoog, zodat de mieren kunnen oversteken en het verzamelde fruit kunnen afleveren. Elke afgeleverde vrucht levert 1 punt op. Voorkom dat de kever oversteeft en het verzamelde fruit opeet. Dit kost 3 strafpunten.

Cliëntadministratie

Nadat een cliënt is aangemaakt in de cliëntadministratie, dan is er voor deze cliënt een omgeving waarin alle oefenresultaten worden opgeslagen. Meerdere therapeuten kunnen inloggen in dit profiel, waardoor de voortgang voor al het zorgpersoneel inzichtelijk is.

Beweging

Door in de instellingen statisch strekken te selecteren, kan de oefening zwaarder gemaakt worden. De tijdsduur van het statisch strekken kan aangepast worden per cliënt. Bij het gebruik van beide benen kan de tijd per knie worden ingesteld.

Attributen

Om de oefening uitdagender of zwaarder te maken is het mogelijk om gewichtjes om de enkels van de cliënt te doen. Bouw het gebruik van de gewichtjes langzaam op door bijvoorbeeld te beginnen met 0.5 KG en op te bouwen naar 2.0 KG.