

NOVEMBER: DE TOMATENOOGST



Positie: Staand



1 deelnemer

Anteflexie (scaption)
van de schouder in
het scapulaire vlak

Spelregels

Het scherm toont een verse tomaat, soms in combinatie met een rotte tomaat. De cliënt beweegt 1 of 2 armen om de verse tomaten te plukken. Het spel eindigt als de tijd is verstreken. Elke tomaat levert 1 punt op. Een rotte tomaat levert 2 strafpunten op.

Tips voor de oefening

- 1** - Bij dynamische flexie verschijnen de tomaten op verschillende hoogtes. De maximale hoogte is de hoek die je als bewegingsniveau hebt ingesteld in het instellingenmenu.
- 2** - Geleid actief mobiliseren is mogelijk bij deze oefening. Zorg wel dat je achter de cliënt plaatsneemt om te voorkomen dat de camera de therapeut selecteert in plaats van de cliënt.
- 3** - Als de hand niet goed geregistreerd wordt, probeer het dan met een gebalde vuist te spelen. De camera registreert een vuist beter dan een vlakke hand.

💡 Uitdaging

Voor een extra cognitieve uitdaging verschijnt er een rotte tomaat in beeld. Deze moet je niet plukken en verdwijnt weer als de rijpe tomaat is geplukt. Plukt je cliënt deze toch dan levert dat twee strafpunten op. Maar geef je cliënt ook gerust een compliment, het is weer een extra beweging!

💡 Beweging

Je kunt met deze oefening zowel statische als dynamische flexie trainen. Bij statisch heffen moet de arm een paar seconden vastgehouden worden. De tijdsduur voor statische flexie kan je aanpassen in het instellingenmenu.



💡 Attributen

Om de oefeningen uitdagender te maken, kan de cliënt kleine gewichtjes vasthouden, een elastiekenband gebruiken of op een kruk, balanskussen, balansbord of skippybal plaatsnemen. Blijf bij het starten van de oefening niet naast de cliënt zitten, dit i.v.m. met de cameradetectie.