

Film 'Beweeg mee in het LUMC'.

Zes keer per dag komt er een film (oefenprogramma via de ziekenhuistelevisie, inclusief de mogelijkheid om dit oefenprogramma op laptop of tablet te bekijken).



Er zijn twee verschillende oefenprogramma's.

- in de ochtend een programma gericht op mobiliteit;
- in de middag is het oefenprogramma gericht op spierkracht.

Het oefenprogramma komt dagelijks 6 keer per dag op de televisie bij u op de kamer.

De tijden zijn 09.00 uur, 11.00 uur, 13.00 uur (mobiliteit) en 14.00 uur, 16.00 uur, 18.00 uur (kracht).

Het is de bedoeling dat u minimaal twee keer met het oefenprogramma meedoet. In de ochtend en in de middag.

Ook is de mogelijkheid om deze films thuis te bekijken.

U doet dit door de volgende links te downloaden;

<https://www.youtube.com/watch?v=ekHwU3UDYGO>

<https://www.youtube.com/watch?v=Dgk6XERcNS8>

<https://www.youtube.com/watch?v=KZlAb2nvPY8>

<https://www.youtube.com/watch?v=GTaCrft2BsQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=4y6cZJCnCPs>

https://www.youtube.com/watch?v=Cg_rI18uXq8

<https://www.youtube.com/watch?v=RW4btHpS5Qo>

<https://www.youtube.com/watch?v=oJ6eawQKQsE>

<https://www.youtube.com/watch?v=7zC5vuQQWvw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Acrc3smivnc>