Oefeningen op of achter een stoel:

Buik-, rug- en beenspieren.
Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond. Trek de navel in. Sta op en ga weer zitten zonder je handen te gebruiken (houd deze anders gekruist voor de borst). Herhaal 10 keer.

Buik- en beenspieren
Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond en strek je benen vervolgens recht naar voren zodat ze parallel zijn met de vloer. Trek de navel in, waardoor de buikspieren aangespannen worden. Buig en strek je tenen vijf keer en ontspan. Herhaal dit 10 keer.

Arm- en schouderspieren (en de handen)
Ga op een stoel zitten met een rechte rug, en trek de navel in. Strek de armen naar de zijkant uit op houderhoogte. Draai een beetje overdreven met de handen naar voren ene achteren alsof je aan een kraan draait. Herhaal dit een paar keer en ontspan en herhaal weer.

Buikspieren
Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond en benen tegen elkaar. Houd de zijkanten van de zitting van de stoel vast. Rek de navel in, zodat de buikspieren aanspannen. Til nu de benen op, terwijl je recht blijft zitten en zet de voeten weer op de grond. Herhaal deze oefening.

Balans
Ga schouderbreedte achter een stoel staan en houdt de rugleuning vast. Als je balans goed is, kun je de stoel loslaten. Ga nu op de tenen staan en focus op de grote teen. Zo train je de spieren in de voeten en kun je de balans verbeteren.

Armen- en schouderspieren
Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond. Deze oefening kan ook staande. Neem eventueel gewichtjes in de handen. Blijf recht zitten en strek om beurten de armen langs het hoofd omhoog. Houd de armen langs de oren, dus dicht bij het hoofd.

Armspieren - biceps
Ga op een stoel zitten met een rechte rug, en trek de navel in. Neem eventueel gewichtjes in de handen. Houd de armen opzij met de polsen naar boven. Breng de onderarmen naar de schouders en strek ze weer uit. Herhaal deze oefening.

Been- en bilspieren
Ga schouderbreedte achter een stoel staan en houdt de rugleuning vast. Beweeg de rechterbeen rustig naar buiten en weer rustig (zodat de spanning op de beenspieren blijft) terug. Herhaal 5 keer en wissel met het linkerbeen.
Voor de bilspieren; beweeg het rechterbeen gestrekt naar achteren en rustig terug. Herhaal dit 5 keer en wissel met het linkerbeen.

Armspieren - triceps
Ga op een stoel zitten met de voeten op de grond, hoeft niet tegen de rugleuning. Trek de navel in en zit recht. Neem eventueel gewichtjes in de handen. Laat de armen langs het lichaam hangen. Houd bij deze oefening de bovenarmen tegen het lichaam. Beweeg de onderarmen rustig omhoog en strek ze dan rustig naar beneden. Als ze beneden zijn span de armen aan en knijp in de gewichten (indien mogelijk). Herhaal de oefening.