

Notitie :

1 Joggen op de plaats



Joggen op de plaats.

Als u moeite heeft om hierbij te blijven staan, dan kunt u achter een stoel gaan staan en steun zoeken aan de rugleuning.

Sets: 6 Looptijd: 30min Rust uit:
30sec

2 Zitten naar staan



Begin in de startpositie, hiervoor ga je zitten op een stoel. Zet de stoel eventueel tegen een muur om verschuiving te voorkomen. Vouw je vingers in elkaar en strek je armen naar voren.

Zet je voeten op heupbreedte, til de billen op van de stoel en ga staan.

Sta rechtop met de armen nog voor je uit gestrekt.

Kom weer terug in de startpositie door te gaan zitten en herhaal de oefening.

Sets: 3 Herhaling: 15

3 Versterken onderbeenspieren



Begin in de startpositie, zet hiervoor de voeten op heupbreedte met ongeveer een voet aan ruimte tussen beide voeten.

Ga bij een stoel of tafel staan.

Ga op je tenen staan door je hielen op te tillen van de grond. Buig hierbij niet je knieën.

Keer terug naar de startpositie en herhaal de oefening

Herhaling: 15

4 Brugoefening



Begin in de startpositie, ga hiervoor op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten op heupbreedte.

Span je buik- en bilspieren licht aan door je navel een klein beetje in te trekken.

Til nu je billen van de grond tot je bovenlichaam in één lijn staat met je bovenbenen.

Keer langzaam terug naar de startpositie en herhaal de oefening.

Herhaling: 15

5 Elleboogflexie



Plaats je arm naast je lichaam met een gewicht in je arm, houd je elleboog recht, de handpalm naar voren gericht.
Buig nu je arm, terwijl je je elleboog naast je lichaam houdt.
Keer terug naar de uitgangspositie.

Sets: 3 Herhaling: 15

6 Versterken Triceps



Buig je elleboog en houd je arm boven je hoofd, terwijl je een gewicht vasthoudt.
Strek je arm, terwijl je je elleboog op oorniveau houdt.
Je mag je elleboog met de andere hand in de juiste positie houden.
Keer terug naar de uitgangspositie en herhaal de oefening.

Sets: 3 Herhaling: 15

7 Stabilisatie Flex/Abd



Ga staan met je kin ingetrokken en een gewicht in beide handen.
Beweeg je armen naar voren tot 90 graden, met je duimen omhoog wijzend. Beweeg je armen opzij, draai je handen (handpalm omlaag) en laat ze langzaam weer terug zakken naar de beginpositie.
Herhaal de oefening.

Sets: 3 Herhaling: 15

8 Op één been staan, heup 90 graden gebogen



Ga op één been staan en til je andere been op, zodat je heup is gebogen in een hoek van 90 graden. Houd je standbeen licht gebogen.
Houd de positie de aangegeven tijd vast.
Focus met je ogen op een stabiel punt voor je om je balans te vergroten.

Sets: 5 Looptijd: 15sec



9 Vogel hond, afwisselende armen en benen



Ga op je handen en knieën zitten, houd je handen onder je schouders en je knieën onder je heupen. Houd je rug recht en je hoofd in één lijn met je wervelkolom.

Strek één arm uit, houd 5 seconden vast en ga terug naar de neutrale positie.

Strek je tegenovergestelde been, houd 5 seconden vast en ga terug naar de neutrale positie.

Houd je arm en been bij het optillen op dezelfde hoogte als je rug.

Wissel rechts en links af.

Herhaling: 10

10 Joggen op de plaats



Joggen op de plaats.

Als u moeite heeft om hierbij te blijven staan, dan kunt u achter een stoel gaan staan en steun zoeken aan de rugleuning.

Sets: 4 Looptijd: 30min Rust uit:
30sec