

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

11 Snelle voeten (voorkant)



Ga voor een opstapje staan. Zet één voet op het opstapje en de andere op de vloer.

Wissel beide voeten zo snel mogelijk af op een veilige, gecontroleerde manier en met de knieschijf steeds op één lijn met de tweede teen.

Sets: 6 Looptijd: 30sec Rust uit:
20sec

12 Squat



Ga staan met je voeten op heupbreedte van elkaar en je voeten naar voren gericht.

Terwijl je je rug recht en je knieschijven op één lijn met je tweede tenen houdt, breng je je lichaam langzaam omlaag in een kniebuiging (90 graden); leun licht naar voren, zoals je doet als je op een stoel gaat zitten en zorg dat je hielen contact blijven maken met de grond.
Duw je gewicht naar je hielen en activeer je bilspiers om terug te keren naar de uitgangspositie. Herhaal de oefening.

Sets: 3 Herhaling: 15

13 Hardloop start



Ga op één been staan op een laag opstapje.
Houd je heup niveau, buig je ondersteunende knie en strek je andere been naar achteren om je tenen aan te raken op de grond.
Beweeg dan je knie naar je borst, strek tegelijkertijd je ondersteunende knie.
Wissel je armen alsof je aan het rennen bent.

Sets: 3 Herhaling: 15

14 Één been teen aanraken



Ga rechtop staan op één been, buig je bovenlichaam voorover, houd je rug recht, de knie hoeft niet helemaal gestrekt te zijn.
Raak de grond aan en gebruik je hamstrings om je terug te tillen naar de startpositie.
Zorg ervoor dat je knie in één lijn is met je voet en heupen.

Sets: 3 Herhaling: 15

15 bilspier brug, één been



Ga op je rug liggen en buig je knieën.
Til één been op van de grond en kom omhoog in een schouderbrug (wervel voor wervel).
Houd je been recht en in lijn met je andere been.
Ga weer rustig terug naar de grond en kom opnieuw omhoog (wervel voor wervel).

16 Snelle voeten (aan weerszijde)



Ga naast een opstapje staan met één voet op het opstapje en de andere voet op de vloer.
Wissel van voet door de voet van de vloer op het opstapje te brengen en de andere voet aan de tegenovergestelde kant neer te zetten.
Herhaal de oefening snel op een veilige, gecontroleerde manier en met de knieschijf steeds op één lijn met de tweede teen.

Sets: 6 Looptijd: 30sec Rust uit:
10sec

17 Snelle voeten (voorkant)



Ga voor een opstapje staan. Begin met één voet op het opstapje en de andere voet op de vloer.
Wissel beide voeten zo snel mogelijk af op een veilige, gecontroleerde manier en met de knieschijf steeds op één lijn met de tweede teen.

18 Stabilisatie Vooroverliggend, plank



Ga op je buik liggen en plaats je ellebogen onder je schouders.
Trek je buikspieren in en span je billen aan.
Druk jezelf op met behulp van je schouders en til je heupen op, zodat je lichaam een rechte lijn vormt van je tenen tot je hoofd.

Sets: 3 Houden: 30sec

19 Stabilisatie Zijwaartse plank



Ga op je zij liggen met beide knieën gebogen en steun jezelf met één hand.
Activeer je onderste buikspieren (transversus abdomini) door je navel in te trekken en je bekkenbodemspieren (binnenbovenbeen) te activeren tot 20 à 30% van een maximale samentrekking. Adem rustig door en til je bekken van de vloer tot je lichaam een rechte lijn vormt.
Houd de positie vast en breng jezelf terug naar de vloer.
Herhaal dit met de andere kant.

Sets: 3 Houden: 30sec

20 Joggen op de plaats



Joggen op de plaats.

VERVOLGSTAP: Sneller joggen op de plaats.

Sets: 4 Looptijd: 30sec Rust uit:
20sec