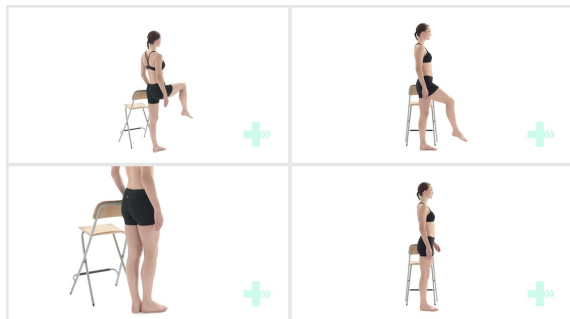


3 Sets / 10 Herh

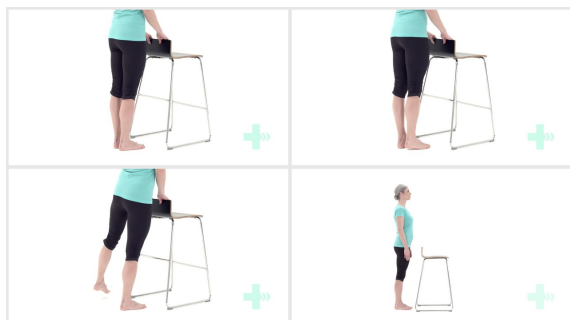


1. Actieve flexie heup in stand

Sta rechtop en houd uzelf vast aan een stoel of tafel. Buig uw aangedane been en hef uw knie voor u omhoog. Controleer de beweging terwijl u weer terug beweegt. Herhaal deze beweging, waarbij u oplet dat u niet gaat hangen met uw lichaam of uw bekken optilt terwijl u uw heup heft.

3 series van 10 herhalingen per been.

3 Sets / 10 Herh



2. Abductie heup in stand

Ga staan bij een stevig object zoals een tafel of het aanrecht en houdt hier goed vast. Hef het aangedane been zijwaarts en plaats het weer terug. Let op dat u uw standbeen hierbij niet op slot zet. Herhaal deze oefening. Na 1 set herhaalt u deze oefening met het andere been.

3 series van 10 herhalingen per been

3 Sets / 10 Herh



3. Actieve extensie heup

Houd u vast aan een tafel of rugleuning en sta rechtop. Houd uw aangedane been recht terwijl u deze naar achteren strekt. Beweeg rustig terug in de startpositie. Let op dat uw lichaam rechtop blijft tijdens deze oefening.

3 series van 10 herhalingen per been

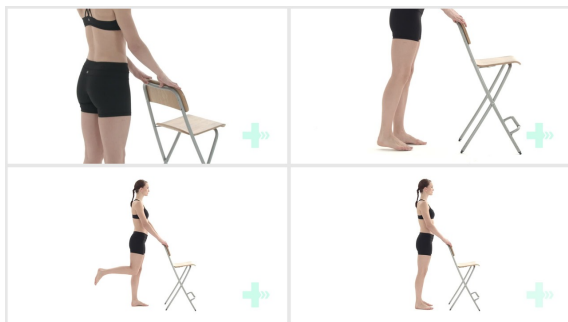
3 Sets / 10 Herh / 1 s vasthouden / 0.1kg gewicht



4. Extensie knie (eventueel met enkelgewichten)

Zit op een stoel met uw voeten plat op de grond en de handen rustend op de dijbenen. Hef nu rustig één been en houd de knie recht in lijn met de heupen en de enkel. Houd deze horizontale positie een aantal seconden vast, keer terug naar de startpositie en herhaal de beweging.

3 series van 10 herhalingen per been



5. Actieve flexie knie

Sta met uw voeten op schouderbreedte uit elkaar. Houd u ergens vast ter ondersteuning. Buig uw aangedane knie en breng uw hak richting uw bil. Start met een kleine beweging en vergroot langzaam de beweging.

3 series van 10 herhalingen met beide benen

3 Sets / 10 Herh / 1 s vasthouden



6. Squats bij stoel

Squats helpen om uw bovenbeenspieren te versterken, die erg belangrijk zijn voor veel dagelijkse activiteiten als in en uit een stoel komen, lopen en traplopen. Sta rechtop met een stoel achter u en uw armen voor u voor balans. Buig uw knieën, duw uw heupen naar achteren en leun met uw lichaam naar voren, alsof u in de stoel wilt gaan zitten. Kom zo dicht mogelijk bij de stoel zonder daadwerkelijk te gaan zitten en houd uw balans. Let op dat uw benen de stoel niet raken. Kom nu weer staan en span uw bilspieren aan om te helpen bij de beweging. Herhaal de oefening en let op dat u uw rug continu recht houdt.

Hierbij mag er van de armleuningen gebruik gemaakt worden.

3 Sets / 1 Herh / 20 s vasthouden



7. Balans in tandemstand met uw voeten in lijn

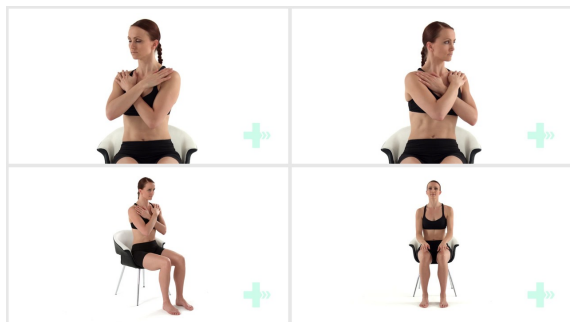
Sta bij een stoel of tafel, met één voet voor de andere. De tenen van uw achterste voet zouden de hiel van uw voorste voet net moeten raken. Spreid uw gewicht over beide voeten. Houd deze positie zo lang mogelijk vast, wissel van voeten en herhaal. Als dit moeilijk gaat, beweegt u uw voorste voet iets opzij om uw stabiliteit te verbeteren.

3 Sets / 10 Herh



8. Calf raises met steun

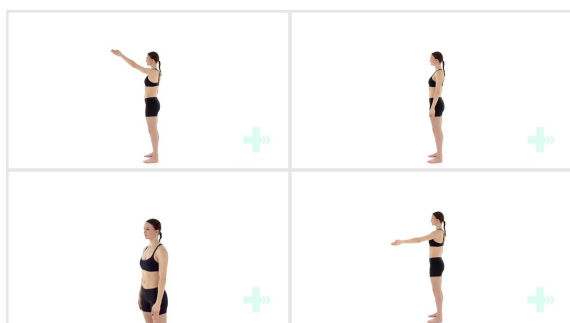
Sta met uw benen volledig gestrekt en op heupbreedte uit elkaar. Steun tegen een muur of aan een stoel om balans te houden. Kom omhoog op uw tenen, houd uw benen gestrekt en controleer de beweging terug naar de startpositie. Herhaal deze oefening.



9. Actieve romprotaties in zit

Zit rechtop in een stoel. Kruis uw armen voor uw borst. Draai uw lichaam van de ene zijde naar de andere waarbij u de eindpositie één seconde vasthoudt. Ontspan en herhaal deze oefening.

3 Sets / 10 Herh

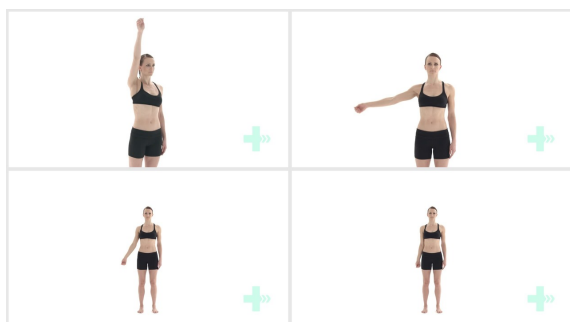


10. AROM anteflexie schouder

Sta rechtop met uw armen langs uw zij. Beweeg uw aangedane arm met uw duim omhoog recht naar voren en omhoog, zo ver als u kunt. Let op dat u uw schouder niet optrekt of naar voren beweegt, maar een zuivere beweging maakt vanuit uw arm. Controleer de beweging terug en herhaal.

Beide armen 3 series van 10 herhalingen

3 Sets / 10 Herh



11. AROM glenohumerale abductie schouder

Sta rechtop met uw armen langs uw zij. Beweeg met uw aangedane arm zijwaarts omhoog en zo hoog mogelijk richting uw hoofd, waarbij uw duim omhoog wijst. Let op dat u uw schouders niet optrekt bij de beweging omhoog of naar beneden. Controleer de beweging terug naar de beginpositie en herhaal.

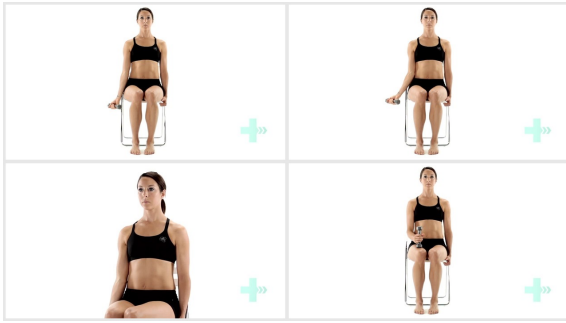
3 series van 10 herhalingen per arm.

3 Sets / 10 Herh / 0.1kg gewicht



12. Shoulder press met gewicht

Zit rechtop met uw schouderbladen naar achteren en beneden. Houd een gewicht in uw hand, laat uw arm langs uw lichaam zakken. Buig uw elleboog, breng het gewicht naar uw schouder en duw dit boven uw hoofd. Draai de beweging om naar de beginpositie en herhaal.

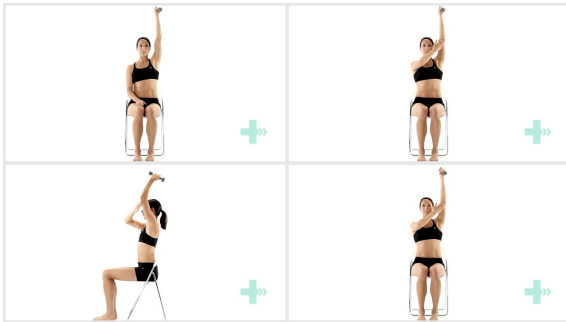


13. Flexie elleboog met weerstand (biceps curl)

Start in een zittende positie. Pak het gewicht vast in één hand, waarbij uw handpalm naar boven is gericht. Houd uw elleboog in uw zij en beweeg uw arm vanuit een gestrekte positie naar een volledig gebogen arm. Houd uw elleboog tijdens de hele oefening in uw zij.

Beide armen.

Uitvoeren met dumbbell of met een flesje water/pak suiker oid.



14. Triceps boven het hoofd

Pak het gewicht in je hand. Hou het midden van het gewicht vast. Strek één arm omhoog. Buig je elleboog als je het gewicht omlaag brengt achter je hoofd terwijl je elleboog omhoog wijst. Gebruik je andere hand om de elleboog te stabiliseren. Zorg ervoor dat je elleboog hoog blijft. Je wilt niet dat je elleboog naar beneden valt. Gebruik je andere hand om je te helpen als je het gewicht richting het plafond strekt.