

FysioVogelzang
 Vechtstraat 69
 Peizerweg 132
 Groningen, 9725 CT

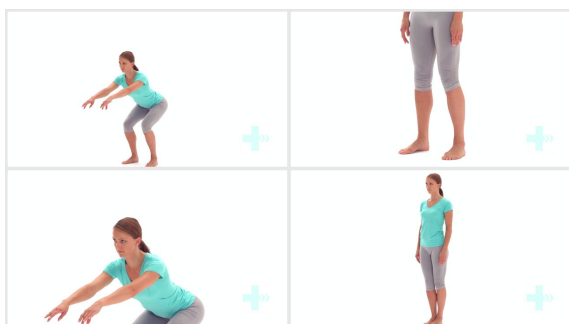
3 Sets / 15 Herh / 10 sec duur



1. Marcheren op de plaats

Sta rechtop met eventueel een steunpunt in de buurt.
 Marcheer op de plaats.
 Probeer uw knieën netjes en hoog op te tillen, waarbij u probeert uw knieën tot heuphoogte te heffen.

3 Sets / 15 Herh



2. Squat

Hou je romp aangespannen. Kantel je heupen naar voren en buig je knieën.
 Breng je armen naar voren terwijl je naar beneden hurkt.

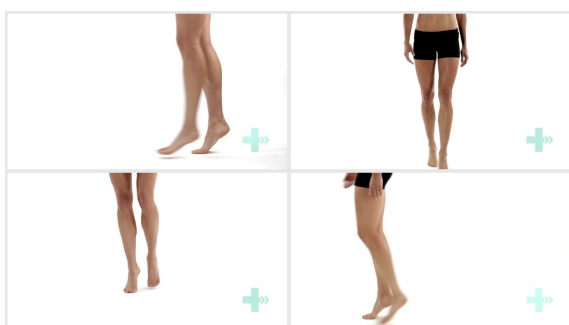
3 Sets / 15 Herh / 1 s vasthouden



3. 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.

3 Sets / 15 Herh / 1 s vasthouden



4. Op de tenen lopen

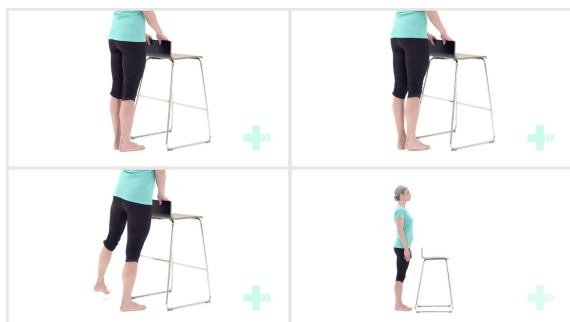
Begin op je tenen met je hielen van de vloer. Loop naar voren met een natuurlijke armzwaai, en houd je hielen van de vloer.



5. Op de hakken lopen

Til je tenen omhoog, zodat ze worden opgetild van de vloer, terwijl je je hielen in contact met de vloer houdt. Loop vooruit op je hielen terwijl je de tenen van de grond getild houdt. Laat je armen natuurlijk zwaaien.

3 Sets / 15 Herh



6. 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.

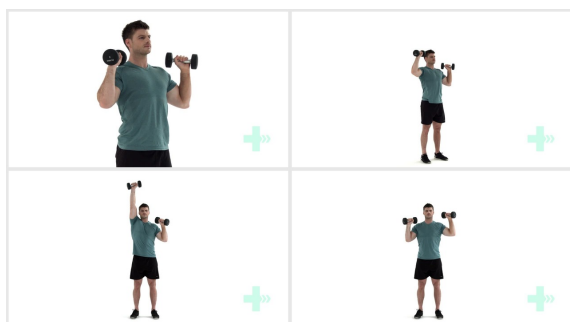
3 Sets / 15 Herh



7. Calf raises met steun

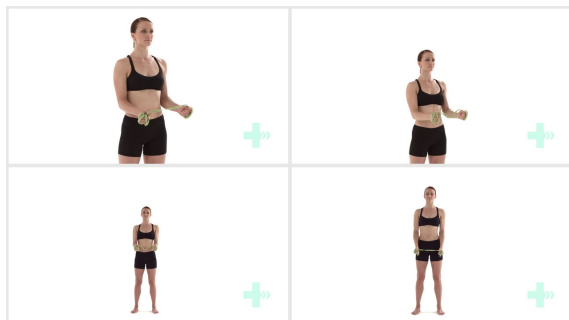
Sta met uw benen volledig gestrekt en op heupbreedte uit elkaar. Steun tegen een muur of aan een stoel om balans te houden. Kom omhoog op uw tenen, houd uw benen gestrekt en controleer de beweging terug naar de startpositie. Herhaal deze oefening.

3 Sets / 15 Herh / 1kg gewicht



8. Overhead press - staand met afwisselend heffen arm + dumbbell

Sta met uw voeten op schouderbreedte, houdt een paar dumbbells op schouderhoogte in de presspositie. Duw één dumbbell boven uw hoofd en let op dat uw armen volledig gestrekt zijn. Laat de dumbbell rustig zakken tot schouderhoogte en herhaal met de andere arm.



9. "Y"-raise met elastische band (scapulaire vlak)

Houd een elastische band in beide handen en zet hier wat spanning op. Start met uw handen op heupbreedte en hef deze omhoog en naar buiten in een "Y"-vorm, waarbij uw schouderbladen naar achteren en naar beneden blijven. Controleer de beweging terug naar beneden en herhaal de beweging.