




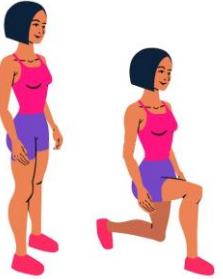
Warming up:

<p>Jumping Jacks</p> <p>Ga met de voeten naast elkaar staan en de armen langs het lichaam. Spring nu met de benen wijd en zwaai de armen zijwaarts en omhoog. Spring daarna weer terug naar de begin positie en blijf dit herhalen.</p> <p>Begin rustig met 5x 10seconden. Zodra de oefening beter gaat kunt u de tijd uitbreiden. https://www.youtube.com/watch?v=S54mKWgi8zk</p>	
<p>Knieën heffen</p> <p>Ga met de voeten naast elkaar staan en de armen langs het lichaam. Hef de knieën om de beurt tot 90 graden, land op de tenen. Let er op dat je het boven lichaam recht op houdt.</p> <p>Begin rustig met 5x 10seconden. Zodra de oefening beter gaat kan de tijd uitgebreid worden. https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8</p>	

Training Armen

<p>Arm buigen met gewicht</p> <p>Pak een gewichtje of zwaar voorwerp in beide handen. Sta met rechte rug en handpalmen naar voren. Hou de knieën licht gebogen en span de buikspieren aan. Vanuit deze positie worden de armen gebogen en wordt het gewichtje richting de schouders bewogen, strek daarna weer de armen naar beneden.</p> <p>Begin met 3x 5 herhalingen. Zodra de oefening beter gaat kan het aantal herhalingen worden verhoogd. Om de oefening zwaarder te maken gaat u iets verder van de muur af staan. https://www.youtube.com/watch?v=TDdH0abSmxc</p>	
<p>Armen zijwaarts heffen met gewicht</p> <p>Pak een gewichtje of zwaar voorwerp in beide handen. Sta met rechte rug en de handpalmen naar de benen. . Hou de knieën licht gebogen en span de buikspieren aan. Vanuit deze positie worden de armen gestrekt zijwaarts geheven tot schouderhoogte. Hou de armen hier 1 seconde vast en laat de armen weer zakken tot naast het lichaam.</p> <p>Begin met 3x 5 herhalingen. Zodra de oefening beter gaat kan het aantal herhalingen worden verhoogd. Om de oefening zwaarder te maken gaat u iets verder van de muur af staan. https://www.youtube.com/watch?v=B-NBxMwejCg</p>	
<p>Push ups tegen de muur</p> <p>Ga op iets meer als armlengte van de muur af staan. Plaats de handen op schouderhoogte tegen de muur en hou het lichaam in 1 rechte lijn. Buig de ellebogen en laat het lichaam in 1 rechte lijn richting de muur komen.</p> <p>Begin met 3x 5 herhalingen. Zodra de oefening beter gaat kan het aantal herhalingen worden verhoogd. Om de oefening zwaarder te maken gaat u iets verder van de muur af staan. https://www.youtube.com/watch?v=Wk_xuyQDNyM</p>	

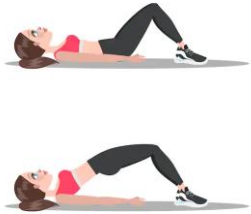

Benen

<p>Wall sit</p> <p>Plaats de boven rug tegen de muur, zet de voeten naar voren en zak met het hele lichaam naar beneden. Zak niet lager als dat de heupen in 90*staan en als dat niet lukt blijf dan hoger staan. Zorg dat de knieën boven de voeten staan. De onderrug moet contact hebben met de muur.</p> <p>Begin rustig met 3x 20seconden. Zodra de oefening beter gaat kan de tijd uitgebreid worden richting 1 of 2 minuten.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=iH9izh8ES0w</p>	
<p>Squat met stoel</p> <p>Ga op een stoel zitten met een rechte rug, hou de armen naast het lichaam en zet de voeten op heupbreedte neer en hou de tenen iets naar buiten gedraaid. Probeer nu te gaan staan en beweeg de armen mee naar voren. Ga helemaal rechtop staan zonder de knieën te overstrekken.</p> <p>Begin met 3x 5 herhalingen. Zodra de oefening beter gaat kan het aantal herhalingen worden verhoogd. Om de oefening zwaarder te maken gaat u iets verder van de muur af staan.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=bd8WYWrqr9w</p>	
<p>Uitvalspas</p> <p>Ga rechtop staan met de handen in de zij. Zet een grote pas naar voren en zak door de knieën heen. Laat de knie niet voorbij de voet komen. Houdt het bovenlichaam rechtop en buig de knie zo diep mogelijk. Stap daarna terug en wissel van been.</p> <p>Begin met 3x 5 herhalingen per been. Zodra de oefening beter gaat kan het aantal herhalingen worden verhoogd. Om de oefening zwaarder te maken gaat u iets verder van de muur af staan.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hTdnG9tbG4</p>	

Buik

<p>Crunch</p> <p>Ga op de grond liggen met de knieën gebogen. Houd het hoofd en de schouders omhoog en rust de handen op de bovenbenen. Span de buikspieren aan en hef het bovenlichaam iets van de grond. Rustig terug zakken naar de begin positie en herhalen.</p> <p>Begin met 3x 8 herhalingen. Zodra de oefening beter gaat kan het aantal herhalingen worden verhoogd.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NEMXQXGgtxl</p>	
<p>Leg raise</p> <p>Ga op de rug liggen, zorg dat de onderrug contact houdt met de grond. Houdt een been gebogen met de voet op de grond. Breng het andere been gestrekt omhoog tot het been even hoog is als de gebogen knie. Laat het gestrekte been weer zakken tot net boven de grond.</p> <p>Begin met 3x 5 herhalingen per been. Zodra de oefening beter gaat kan het aantal herhalingen worden verhoogd. Om de oefening zwaarder te maken kunt u 2 benen strekken.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=qvi8aM02_GY</p>	
<p>Plank</p> <p>Ga op de grond liggen, steun op de ellebogen en op de tenen. Duw het lichaam omhoog en maak van het hele lichaam een plank waarbij de benen en het bovenlichaam 1 rechte lijn vormen. Hou deze positie 15 seconden vast en kom daarna terug op de grond.</p> <p>Begin rustig met 3x 15seconden. Zodra de oefening beter gaat kan de tijd uitgebreid worden richting 1 of 2 minuten.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Lx6lr52txGI</p>	

Rug

<p>Bruggetje</p> <p>Ga op de grond liggen met de knieën gebogen en de voeten op de grond dicht bij de billen. Span de buikspieren aan en breng de heupen omhoog zodat de bovenbenen en het bovenlichaam een rechte lijn vormen. Laat de heupen nu weer zakken naar de grond.</p> <p>Begin met 3x 8 herhalingen. Zodra de oefening beter gaat kan het aantal herhalingen worden verhoogd. Een andere variatie is de houding een aantal tellen vasthouden https://www.youtube.com/watch?v=Zj3RGdJtj_w</p>	
<p>Superman</p> <p>Ga op handen en knieën zitten en zorg dat de rug recht is. Strek 1 been naar achteren en omhoog uit en breng deze weer naar de grond. Strek nu het andere been naar achter en omhoog. Wissel dit af.</p> <p>Begin met 3x 5 herhalingen per been. Zodra de oefening beter gaat kan het aantal herhalingen worden verhoogd. Om de oefening moeilijker te maken kan de gekruisde arm naar voren gestrekt worden. 56+5azhttps://www.youtube.com/watch?v=IFKa4S_iBMO</p>	

Beste patiënt,

Hier heeft u een oefenschema om toch een beetje in conditie te blijven of deze te verbeteren in deze wat vreemde tijd.

Let op!!

Wanneer u moeite heeft met de oefeningen, probeer dan of u het aantal herhalingen kunt verminderen, waardoor u de oefening toch kunt uitvoeren.

Lukt het echt niet of krijgt u meer klachten dan doet u deze oefening niet.

Ook tijdens het dagelijks leven zijn er mogelijkheden om direct te trainen.

Denk aan:

- Tandpoetsen op 1 been
- Handenwassen op 1 been
- Telefoneren en dan direct wat kniebuigingen doen

U kunt zolang het nog kan wandelen en fietsen op gepaste afstand.

We wensen u veel sterkte, zorg goed voor uzelf en uw familie en blijf gezond.

Het team van praktijk fysiotherapie 'Charlois'