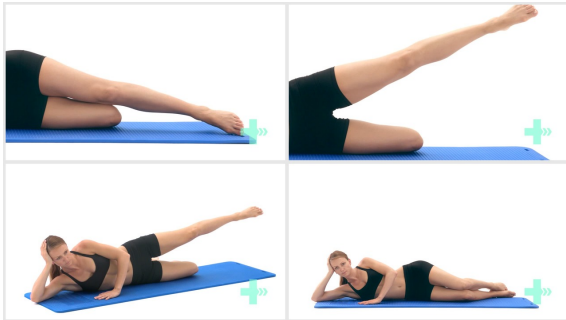


Fysiotherapie Keulen en Brusse
Boesemsingel 79
Bodegraven, 2411 KW

3 Sets / 20 Herh / 1 s vasthouden



1. Abductie heup in zijlig

Lig op je zij, en hou je onderste been gebogen. Beweeg je bovenste been zijwaarts omhoog, en zorg ervoor dat je heup, been, en rug recht blijven. Herhaal dit langzaam.

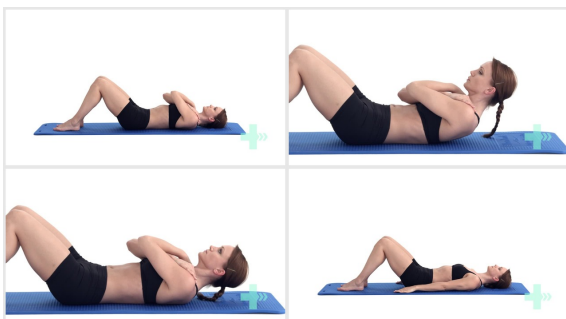
3 Sets / 20 Herh



2. Adductie heup in zijlig niveau 2

Ga op je zij liggen. Neem je bovenste been en kruis deze voor je langs. Til je onderste been richting het plafond. Houd je voet opgetrokken. Laat je been terug naar de mat zakken, en til hem daarna weer op.

3 Sets / 15 Herh / 1 s vasthouden



3. Curl ups

Kom op uw rug liggen met uw knieën gebogen, houd uw armen voor uw borst gekruist en druk uw lage rug in de vloer. Adem in, adem uit en beweeg de schouders van de vloer. Houd uw buikspieren continu gespannen. Beweeg terug naar de startpositie en herhaal.

3 Sets / 10 Herh



4. Opdrukken vanaf knieën

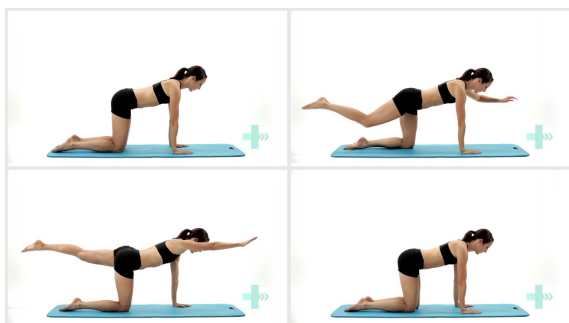
Start op uw handen en knieën en loop naar voren met uw handen tot u een rechte lijn kunt trekken van uw schouders tot uw knieën. Houd uw lichaam nu recht, buig uw ellebogen langzaam, breng uw borst richting de grond en duw uzelf terug omhoog in de beginpositie. Herhaal deze beweging.



5. Brug met marcheren

Ga op je rug liggen met je knieën gebogen. Druk jezelf omhoog in een bruggetje. Houd je heupen mooi gelijk. Zodra je stabiel bent, marcheer je je benen, zodat één been naar binnen komt en vervolgens weer in contact met de vloer. Daarna je andere been. Houd je heupen mooi gelijk.

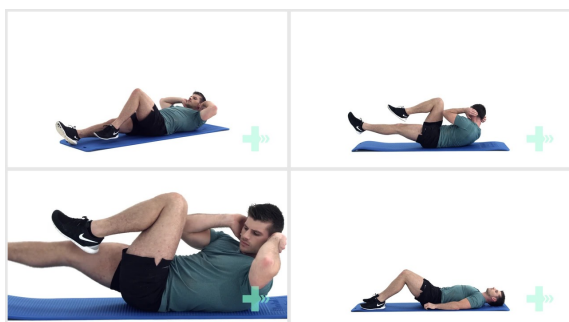
3 Sets / 10 Herh



6. Superman (beginner)

Begin op je handen en knieën. Span je stabiliserende rompspieren door je navel in te trekken. Zoek je evenwicht. Strek het tegenovergestelde been en de tegenovergestelde arm tegelijkertijd. Houd dit een paar seconden vast. Herhaal aan de andere kant. Het belangrijkste is om ervoor te zorgen dat je heupen niet draaien, en dat je bekken gelijk blijven.

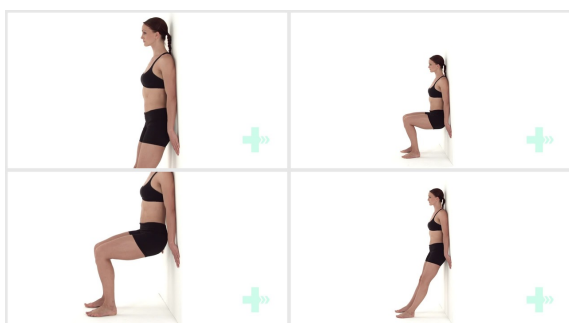
1 Set / 3 Herh / 30 sec duur



7. Buikspieroefening - fietsen in ruglig

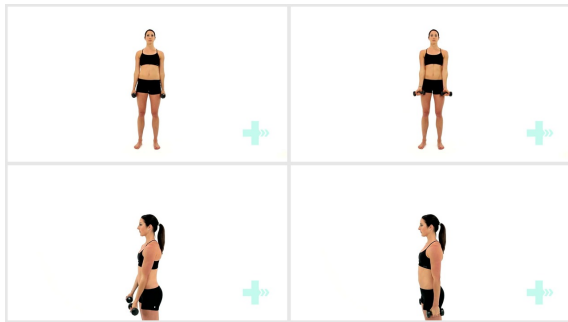
Start in een liggende positie op uw rug met uw handen achter uw hoofd. Hef beide benen van de vloer en begin met een fietsende beweging, waarbij u de romp licht bol maakt en beweegt in een rustig tempo zonder aan de nek te trekken. Probeer met de elleboog naar de knie van de andere zijde te bewegen tijdens de fietsende beweging en als het been strekt, probeert u deze recht te houden en te verlagen tot deze net van de grond is voor u het naar achteren trekt richting het lichaam. Laat de onderrug niet van de mat afkomen of hol trekken tijdens deze oefening.

1 Set / 3 Herh / 20 s vasthouden



8. Wall sits

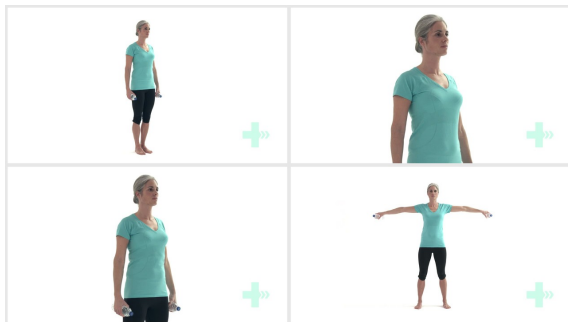
Leun tegen de muur, met uw voeten op schouderbreedte uit elkaar. Zorg ervoor dat uw rug en bekken continu contact houden met de muur. Zak naar beneden, waarbij u probeert uw knieën in 90 graden vast te houden. Duw uzelf terug omhoog via de muur, waarbij u de beweging uit uw bilspieren haalt.



9. Biceps curl met push

Sta met de dumbbells in beide handen. Houd je ellebogen dicht bij je zij terwijl je het gewicht omhoog curlt naar een biceps houding en overhead pers. Breng ze terug naar de uitgangspositie. Curl en duw naar boven. Merk hoe je handen draaien als je naar boven curlt, draai en druk naar boven.

Bij deze oefening kun je 2 waterflesjes of iets anders zwaars gebruiken



10. Abductie schouder in stand met gewichten

Deze oefening versterkt uw schouders en rugspieren die belangrijk zijn voor dagelijkse activiteiten. Sta met uw benen op heupbreedte uit elkaar, uw knieën licht gebogen en houdt een gewicht in elke hand. Let op dat uw schouders ontspannen zijn. Houd uw ellebogen recht en beweeg uw schouders opzij tot schouderhoogte. Laat uw armen hierna weer rustig en gecontroleerd zakken. Herhaal de oefening nu.