

Inleiding: Voor deze editie hebben we gekozen voor oefeningen voor de onderste extremiteiten ofwel 'de benen', de grootste spiergroep van het lichaam!



Oefening 1 = Uitvalspas

- Ga rechtop staan met genoeg ruimte voor u
- Doe een grote stap naar voren en duw uzelf terug in de beginpositie
- Wissel dit af per been
- Ga eventueel bij een stoel of bij het aanrecht staan ter ondersteuning
- Herhaal dit tot vermoeidheid!



U traint: Balans, uithoudingsvermogen en kracht

Oefening 2 = Kickback

- Ga rechtop staan bij een stoel of gebruik het aanrecht
- Houd u lichtjes vast zodat u balans van u benen vraagt
- Beweeg één been gestrekt naar achteren zoals weergegeven
- Wissel dit per been af
- Herhaal dit tot vermoeidheid!



U traint: Balans, uithoudingsvermogen en kracht



Oefening 3 = Adductie/abductie

- Ga zitten op een stoel met een stevige zitting
- Ga rechtop zitten met de handen op de bovenbenen
- Zet de voeten dicht bij elkaar en til de voeten tegelijkertijd op en zet ze breed neer
- Breng de voeten weer terug in de beginpositie
- Herhaal dit tot vermoeidheid!



U traint: Uithoudingsvermogen en mobiliteit

Oefening 4 = Balans in stand

- Ga rechtop staan bij een stoel of gebruik het aanrecht
- Beweeg het been zijwaarts zoals weergegeven, breng het been terug naast de andere
- Beweeg het been voorwaarts zoals weergegeven, breng het been terug naast de andere
- Herhaal dit tot vermoeidheid en wissel dan van standbeen



U traint: Balans, uithoudingsvermogen en kracht



Oefening 5 = Hakkenloop

- Ga rechtop staan bij een tafel of gebruik het aanrecht
- Loop op de hakken langs de tafel of aanrecht en terug
- Houdt hierbij de tenen en voorvoet van de grond
- Herhaal dit tot vermoeidheid!



U traint: Balans, uithoudingsvermogen en kracht

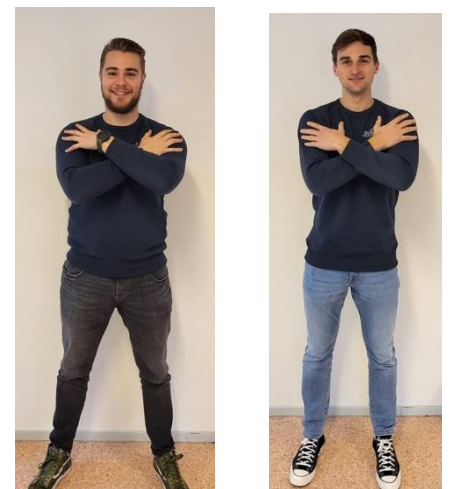
Algemene principes

- Pijn = stoppen
- Daag u zelf uit; laatste herhaling mag moeite kosten
- Oefening vaker uitvoeren om zwaarder te maken
- Oefening minder vaak uitvoeren als het te moeilijk/zwaar is
- Nog vermoeid/ pijnlijk → Pas oefenen als u uitgerust bent
- 3x per week oefenen = verbetering
- 2x per week oefenen = onderhouden
- Veiligheid boven alles

Aftekenlijst – teken hier uw oefenmomenten af

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Oefening 6 = Schouderklopjes!!



Wist u dat? Het trainen van de benen bijdraagt aan de verbetering van de algehele functionaliteit en mobiliteit van het lichaam, de spieren versterkt wat kan bijdragen aan een betere houding en verminderde kans op blessures en kan helpen bij het verbeteren van balans en coördinatie. Ook verbetert het de bloedsomloop en is het effectief om calorieën te verbranden, dit omdat het de grootste spiergroep van het lichaam is.