

De oefeningen in deze editie worden uitgevoerd met een flesje water. Alle oefeningen kunnen ook zonder flesje uitgevoerd worden, als dit te zwaar is voor u.



Oefening 1 = Flesje schudden met één arm

- Sta stevig met de voeten op heup breedte
- Houd een flesje in de rechterhand
- Houd de arm zijwaarts met de elleboog gebogen
- Beweeg het flesje van boven naar beneden
- Wissel af met de linkerarm



U traint: kracht en uithoudingsvermogen van de arm en schouder spieren

Oefening 2 = Balans met flesje

- Houd het flesje in de linkerhand en steun met de rechterhand op een stoel (indien nodig)
- Streck de linkerhand uit naar boven en het rechterbeen uit naar achter
- Beweeg de rechterknie naar boven en brengt met de linkerhand het flesje naar beneden
- Wissel af naar beide zijden



U traint: kracht van de armen en benen en de balans



Oefening 3 = Flesjes schudden met twee armen

- Sta met de voeten op heupbreedte en de knieën licht gebogen
- Houd in beide handen een flesje
- Streck en buig de armen afwisselend in hoog tempo voor een minuut
- Neem even rust en herhaal de oefening



U traint: Uithoudingsvermogen en spierkracht van de armen



Oefening 4 = Rotatie

- Maak een stap naar voor met rechts en blijf in deze positie staan
- Houd het flesje met twee handen vast en houdt deze aan de rechterzijde
- Beweeg het flesje omlaag naar de linkerzijde en zak hierbij door de knieën
- Herhaal de beweging naar de andere zijde



U traint: mobiliteit rug/schouders en arm/been kracht



Oefening 5 = Flesje zijwaarts schudden

- Sta met de voeten op heupbreedte
- Houd het flesje horizontaal vast met twee handen
- Schud het flesje op hoog tempo van links naar rechts
- Span hierbij de buikspieren aan en houdt de ellebogen in de zij
- Voer deze oefening een minuut uit, houd rust en herhaal



U traint: Uithoudingsvermogen en buik en arm spierkracht

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?

Ongeveer 80% van de Nederlanders goede voornemens hebben voor het nieuwe jaar. Hebt u al goede voornemens voor 2022? Om u op weg te helpen, geven we u wat tips om de goede voornemens dit jaar te laten slagen. Maak uw doelen concreet en realistisch, zo houdt u ze langer vol. Probeer daarnaast uw doelen samen met vrienden te bereiken. Ook dit zorgt voor een hogere slagingskans van uw voornemen. Wij dagen u uit om samen met ons een sportief voornemen voor het nieuwe jaar te bedenken! Heeft u hierbij hulp nodig? Neem dan contact op met de fysiotherapeut!