



Oefening 1 = wall push-up

- Sta stevig voor een muur met de voeten op heup breedte
- Plaats beide handen met gestrekte armen tegen de muur
- Buig de armen en beweeg met de romp naar de muur toe
- Beweeg terug naar de begin positie door de armen te strekken



U traint: kracht van de arm spieren

Oefening 2 = Buikspieren in zit

- Ga op een stoel zitten met de rug iets los van de rugleuning
- Streck de benen recht vooruit
- Kruis de benen door om en om het rechter en linkerbeen naar boven te brengen



U traint: kracht van de been en buikspieren



Oefening 3 = Schuine buikspieren in zit

- Ga rechtop op een stoel zitten met de rug iets los van de rugleuning
- Plaats de handen naast de oren met de ellebogen naar buiten
- Beweeg de rechterknie omhoog en buig met de linker elleboog naar de knie toe
- Beweeg terug naar begin positie
- Herhaal naar de andere kant: rechter elleboog naar linkerknie etc.



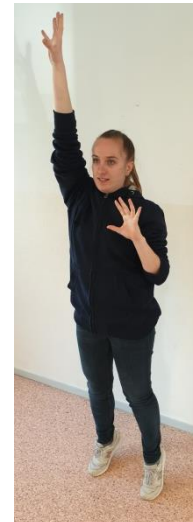
U traint: kracht van de benen en buikspieren, mobiliteit van de boven rug

Oefening 4 = Appels plukken

- Sta met beide benen op heupbreedte op de grond
- Als het kan gaat u op de tenen staan
- Houdt beide armen in de lucht en rek uit
- Beweeg om en om een arm naar beneden, alsof je appels plukt.
- De andere arm is dan uitgerekt naar boven.



U traint: mobiliteit rug/schouders en uithoudingsvermogen



Oefening 5 = opstaan uit de stoel

- Begin zittend op de stoel
- Beide benen zijn stevig op de grond geplaatst
- Probeer vervolgens op te staan uit de stoel, als het kan zonder handen te gebruiken
- Ga weer terug zitten en herhaal



U traint: kracht van de benen en uithoudingsvermogen



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

Wist u dat?

Goede nachtrust essentieel is voor de fysieke en mentale gesteldheid. Toch ervaren gemiddeld 20-45% van de mensen problemen met slapen. Vaak komt dit door stress, lichamelijke of fysieke klachten. Er zijn verschillende factoren die kunnen bijdragen aan een betere nachtrust: nuttig geen cafeïne voor het slapen, ga dagelijks rond dezelfde tijd naar bed, eet niet kort voordat u gaat slapen, zorg voor een vast patroon voor het slapen, slaap niet overdag, beperk het kijken naar schermen voordat u gaat slapen, doe aan voldoende lichaamsbeweging overdag en probeer te ontspannen voor het slapen.

Oefening 6 = Schouderkloppes!!

