



Oefening 1 = schaatsen

- Begin met twee benen op de grond
- Spring of stap vervolgens zijwaarts en vang de sprong of stap met één been op
- Spring/stap vervolgens de andere kant op en vang de sprong/ stap met het andere been op
- Herhaal deze schaats bewegingen



U traint: kracht benen, balans en uithoudingsvermogen

Oefening 2 = rompbalans op bal of bed

- Ga op de bal of op bed zitten
- Probeer vervolgens de voeten van de grond te halen
- Houdt de balans



U traint: rompbalans



Oefening 3 = buikspiertraining op bal of bed

- Ga op de bal of op bed zitten
- Kruis de armen over de borst
- Leun licht achterover met de romp, waarbij u de buikspieren aanspant
- Probeer vervolgens één voor één een been op te tillen



U traint: rompbalans en buikspierkracht



Oefening 4 = Zijwaarts boksen

- Begin door op twee benen te staan en de handen in vuisten voor de borst te houden
- Draai vervolgens naar links met de romp, stoot hierbij de rechtervuist naar voor en draai het rechterbeen in
- Herhaal dit door naar rechts te draaien met de romp, met links te stoten en het linkerbeen in te draaien



U traint: mobiliteit van de rug en kracht van de armen



Oefening 5 = Ademhalingsoefening

- Begin in ontspanning houding met de handen op de schouders
- Adem diep in, waarbij de armen mee omhoog bewegen
- Adem diep uit, waarbij de armen voor de borst bewegen



U traint: de ademhalingspijpen

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?

Door adem oefeningen te doen kunt u oppervlakkig ademen behandelen. Oppervlakkig ademen kan het gevoel geven niet goed te kunnen doorademen. Door een diepe ademhaling te behalen wordt borstregio uitgestrekt. Zodoende wordt de elastische en mechanische weerstand van het ademen kleiner waardoor ademen minder energie gaat kosten. Kost ademen veel energie dan kan je dit trainen door 3 tot 5 dagen in de week, twee keer per dag 30-ademteugen. Dit mag ook verdeeld worden in 3x10 of 2x15.

Bron: Federatie Medisch Specialisten, COVID-19 (2021)