






Oefeningen algemene conditie

Fysiotherapie Badhoevedorp

Uitleg: Het oefenprogramma is zowel op het boven- als het onderlichaam samengesteld. De oefeningen kunt u om de dag uitvoeren. Als u liever elke dag oefent, kunt u de ene dag de beenoefeningen doen en de volgende dag de armoefeningen.

Mocht u vragen hebben of advies willen, u kunt altijd contact opnemen met de praktijk via het telefoonnummer: 020-3581615. Veel succes met oefenen!

	Uitleg oefening	Afbeelding
Oefening 1	<p>Squat: Doen alsof je achterin een stoel gaat zitten en weer opstaan. Heupen goed naar achter, knieën niet voorbij de tenen.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 1 min. rust</i></p>	
Oefening 2	<p>Opdrukken: Dit kan tegen de muur of tegen een tafel. De handen worden uit elkaar geplaatst en met een rechte rug worden de ellebogen gebogen en gestrekt.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 1 min. rust</i></p>	
Oefening 3	<p>Step up: Een verhoging op- en weer afstappen. Zorg voor een veilige omgeving.</p> <p><i>3x 10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 min. rust</i></p>	
Oefening 4	<p>Optrekken: Een tas of een ander gewicht wordt met 2 handen omhoog bewogen en weer terug. De ellebogen wijzen naar buiten en de schouders blijven laag.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i></p>	
Oefening 5	<p>Lunge: Vanuit stand wordt er een grote stap naar voor gezet en een stuk(-je) door de knieën gezakt. Dit wisselt u af links en rechts. De rest van het lichaam houdt u rechtop.</p> <p><i>3x 10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 min. rust</i></p>	

<p>Oefening 6</p>	<p>Bal gooien: Gooi een bal tegen de muur (hoog) met 2 armen en vang deze weer op en zak je een stukje door de knieën. De oefening kan ook met een kussen worden gedaan en een partner. Daag elkaar uit door soms wat meer links en rechts te gooien.</p> <p><i>3x 15 herhalingen, tussendoor 30 sec. rust</i></p>	
<p>Oefening 7</p>	<p>Knie heffen: In stand wordt eerst de ene knie een 10x keer omhoog bewogen en dan de ander. Bij de laatste herhaling houd u het been 10 sec. vast en probeert u uw evenwicht te houden. Let op een rechte houding met de rest van het lichaam.</p> <p><i>3x 10 herhalingen links en rechts, 10 sec. been vasthouden bij de laatste herhaling. Tussendoor 30 sec. rust.</i></p>	
<p>Oefening 8</p>	<p>Schoolslag met de armen: Begin met de armen ontspannen langs het lichaam. Buig de ellebogen met de handen naar de schouders, strek de armen uit boven het hoofd en beweeg gestrekt de armen zijwaarts omlaag. Kan zwaarder gemaakt worden met een flesje water in de handen.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i></p>	
<p>Oefening 9</p>	<p>Zwaaien: In stand eerst het ene been een x aantal keer naar achter zwaaien en dan het anderen. Herhalen voor de zijwaartse beweging. Let op een rechte houding van het lichaam.</p> <p><i>3x 10 herhalingen achter, tussendoor 1 min. rust</i> <i>3x 10 herhalingen zijwaarts, tussendoor 1 min. rust</i></p>	