

Trainingsschema stabiliteit romp

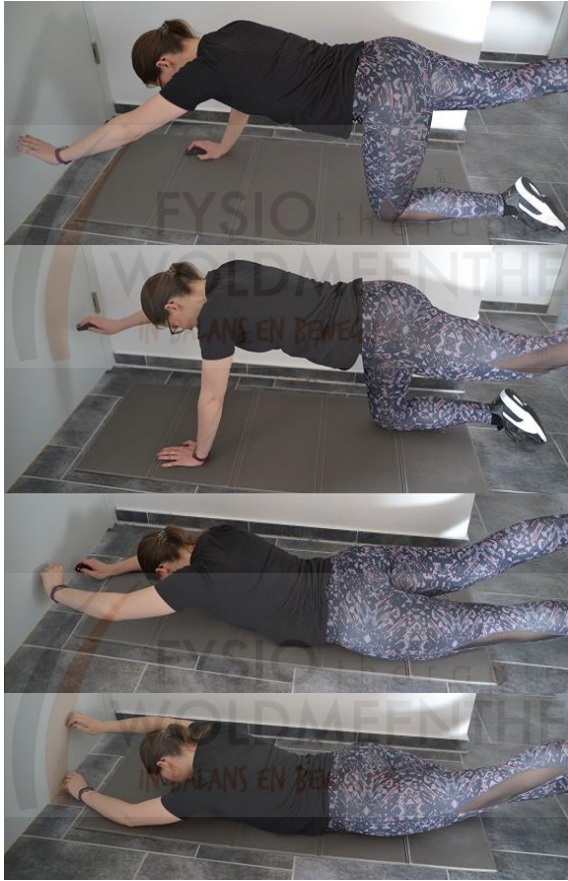
Fysiosport

Dit schema geeft opties voor oefeningen die thuis uitgevoerd kunnen worden. Probeer ze geconcentreerd en langzaam uit te voeren. Probeer bij nieuwe oefeningen eerst 3 setjes van 5 herhalingen (3x 5). Wanneer dit goed gaat kun je dit uitbouwen naar 3x 8, 3x 10 en 3x 15 herhalingen.



Bekkenkantelingen handen-knieënstand

Ga in handen en knieënstand zitten, eventueel met een opgerolde handdoek onder de knieën. Maak de onderrug afwisselend hol en bol.



Superman op handen en knieën

Ga in handen en knieënstand zitten, eventueel met een opgerolde handdoek onder de knieën. Probeer eerst één van de handen naar voren uit te steken en beweeg deze terug. Probeer vervolgens één been naar achteren te bewegen. Gaat dit goed? Probeer dan ook de tegengestelde hand weer naar voren uit te steken.

Superman in buiklig

De superman kan eventueel ook in buiklig uitgevoerd worden. Beweeg om en om één been omhoog en de tegenovergestelde arm.



Back extensions

In buiklig met de armen in de nek. Breng tegelijk het bovenlichaam en de benen van de grond.



Bruggetje

In rugligging, breng het bekken omhoog en span de bilspieren goed aan.



Bruggetje gevorderd

Til één been tegelijk op.

Voer ten minste twee keer in de week ongeveer 5 à 6 oefeningen uit van de sportschema's van Fysio Woldmeenthe. Naast twee keer in de week spier- en botversterkende activiteiten raadt de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) óók vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging aan. Dit kan in blokjes opgedeeld worden, bijvoorbeeld 2x 15 of 3x 10 minuten. Matig intensief is wanneer je een iets hogere hartslag en ademhaling krijgt.

Probeer dus ten minste 5 dagen in de week in totaal 30 minuten stevig door te wandelen, iets harder op de pedalen van de fiets te trappen of eens flink de trap op en neer te lopen.

Veel succes!