

Trainingsschema planken

Fysiosport

Dit schema geeft opties voor oefeningen die thuis uitgevoerd kunnen worden. Probeer eerst de gewone plank of de zijwaartse plank 3x10 seconden vast te houden en bouw uit via 3x15, 3x20 naar 3x30 seconden. Als dat gelukt is, probeer dan op dezelfde manier de zwaardere versie van de gewone plank of de zijwaartse plank.



Planken

Graad 1: Steunen op de ellebogen en de knieën.

Graad 2: steunen op de ellebogen en de voeten

Graad 3: Steunen op de handen en op de voeten.

Probeer eerst 3x10 seconden de eerste variatie van de plank uit te voeren en bouw dit op via 3x15, 3x20 naar 3x30 seconden. Probeer dan op dezelfde manier de zwaardere versie van de plank.

Zijwaarts plank

Steun op de elleboog en op de voeten. Probeer van je lichaam één lijn te maken.



Zijwaartse plank romprotatie

Neem de uitgangshouding van de zijwaartse plank aan. Beweeg met de bovenste arm onder je lichaam door en breng hem vervolgens omhoog boven het hoofd.

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!