

Trainingsprogramma Fitnessgroepen:

Allereerst een belangrijke noot: De intensiteit van het uitvoeren van onderstaande oefeningen mag niet te hoog liggen. U maakt uw lichaam dan namelijk te moe en dat verlaagt tijdelijk uw weerstand. Het is daarom belangrijk dat u tijdens het uitvoeren van deze oefeningen nog in staat bent om te praten.

Uithoudingsvermogen:

- Lopen.
 - 20 minuten aan een stuk. (Meten met timer/stopwatch)
- Fietsen in buitenlucht of op de hometrainer.
 - 20 minuten zonder elektrische ondersteuning (indien mogelijk).

Krachtraining +-30 minuten:

Beenoefeningen.

- Opstaan en zitten vanuit een stoel 3x10, met een minuut rust tussendoor.
 - Ga zitten op een stoel.
 - Sta op, zonder uw handen te gebruiken.
- Hip thrusters (bruggetje maken) 3x10, met 30 seconden rust tussendoor.
 - Ga op uw rug liggen.
 - Trek uw knieën naar u toe.
 - Ze de voeten op de ondergrond neer.
 - Til uw bekken op richting het plafond en laat het bekken weer zakken.
- Trapoefening, opstappen op eerste traprede 3x10, met een minuut rust tussendoor.
 - Ga op de eerste traprede staan.
 - Neem u vast met uw hand aan de leuning.
 - Ga met uw linkervoet op de eerste traprede staan.
 - Stap met de rechervoet bij (probeer de meeste kracht uit het linker been te halen)
 - 3x10 met links gehad? Wissel dan van voet en voer de oefening nogmaals 3x10 uit met de rechervoet op de traprede.
- Traplopen, loop de trap 4 keer achter elkaar omhoog en omlaag.
 - Gaat dit gemakkelijk? Dan mag u een herhaling toevoegen, train op uw eigen niveau.
- Tenenstand, 3x10, met 30 sec. rust tussendoor.
 - Ga met uw voorvoeten op de trap staan.
 - Laat uw hak naar beneden zakken en beweeg de hak weer omhoog.
 - U mag zich vasthouden aan de leuning.

Armoefeningen:

- Armen zijwaarts omhoog bewegen, 3x10, met 30 seconden rust tussendoor.
 - Ga rechtop zitten in een stoel zonder armluning.
 - Neem een gewicht van 1 kg in beide handen, (als u dit niet heeft, neem dan een flesje water).
 - Beweeg uw armen zijwaarts omhoog en adem in.
 - Beweeg uw armen zijwaarts omlaag en adem uit.
 - Gaat dit gemakkelijk dan mag u het gewicht verhogen.
- Armen naar boven strekken, 3x10, met een minuut rust tussendoor.
 - Ga rechtop zitten.
 - Neem een gewicht van 1 kg in beide handen, (als u dit niet heeft, neem dan een flesje water).
 - Breng uw handen naar uw schouders.
 - Beweeg het gewicht vanuit de schouders richting het plafond.
 - Laat het gewicht weer zakken tot de schouders en beweeg vervolgens weer omhoog.
 - Gaat dit gemakkelijk dan mag u het gewicht verhogen.
- Biceps oefening:
 - Ga rechtop zitten.
 - Neem een gewicht van 1 kg (of meer als u dit heeft en kan).
 - Strek de armen langs uw lichaam.
 - Beweeg de hand naar de schouder en laat de hand weer zakken.
- Roei oefening, 3x10, met 30 seconden pauze tussen door.
 - Steun met de linker knie en de linkerhand op een verhoging (bankje of stoel).
 - Houdt uw rug recht.
 - Laat uw rechter arm naast het bankje naar beneden hangen.
 - Neem in de rechter arm een gewicht (ben creatief, denk bijv. aan een jerrycan met water, of een flesje water).
 - Beweeg de rechterhand naar de borst en weer terug.
 - 3x10 gehad? wissel dan van zijde.

Mocht u nog vragen hebben naar aanleiding van deze instructie, neem gerust telefonisch contact op met de praktijk: 0475-570585

Succes, en blijf fit!

Team Fysio Serton.