

OEFENPROGRAMMA BENEN

LEVEL 1



Op de volgende pagina vind je een aantal voorbeelden van oefeningen waarmee je zelfstandig aan de slag kan.

Hoe vaak moet ik deze oefeningen doen?

Bij elke oefening vind je een voorbeeld met een aantal herhalingen en sets. Dit schema hoeft je niet strikt aan te houden. Het belangrijkste is dat de oefeningen voor jou voldoende uitdagend zijn, zonder dat ze overmatige klachten veroorzaken. In het algemeen adviseren we om 2 tot 3 keer per week te oefenen. Na ongeveer 4 tot 6 weken kun je meestal een toename in kracht verwachten en vaak ook een vermindering van pijn.

Wat als de oefeningen pijn doen?

Lichte pijn tijdens het oefenen is op zich niet schadelijk. Verdwijnt de pijn vrijwel direct na het oefenen, dan is dat geen probleem.

Voelt het toch te hinderlijk aan? Pas de oefening dan aan door de beweging kleiner te maken of minder herhalingen te doen.

Blijft de pijn ondanks deze aanpassingen? Richt je dan op de andere oefeningen.

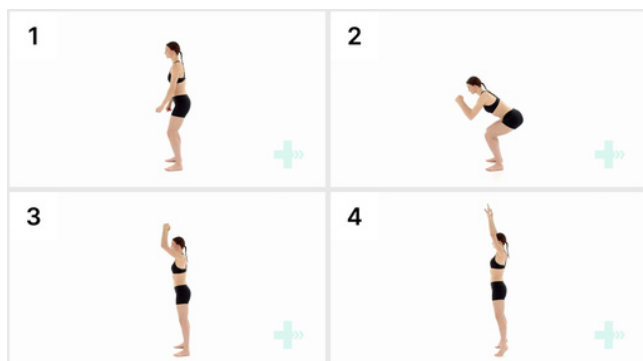
Veel succes!

Heb je toch nog moeite met juiste uitvoering of heb je graag wat begeleiding?

Vraag gerust een afspraak bij onze kinesitherapeuten.

Dat kan via je huisarts of bel 09/235 29 36 (rechtstreeks nummer kinesithérapie).

Set: 3 • Herhalingen: 10



1. Squat met heel raise

Ga rechtop staan met uw benen net iets breder dan uw heupen. Houd uw rug recht, laat uzelf zakken in een hurkhouding en duw uw heupen naar achteren. Zorg ervoor dat uw knieën zich naar voren bewegen over uw tenen. Als u weer rechtop staat, duwt u zich op uw tenen omhoog, terwijl u tegelijkertijd zo ver mogelijk naar het plafond toe reikt. Zak vervolgens weer terug in een hurkhouding. Herhaal de oefening in een vlot tempo.

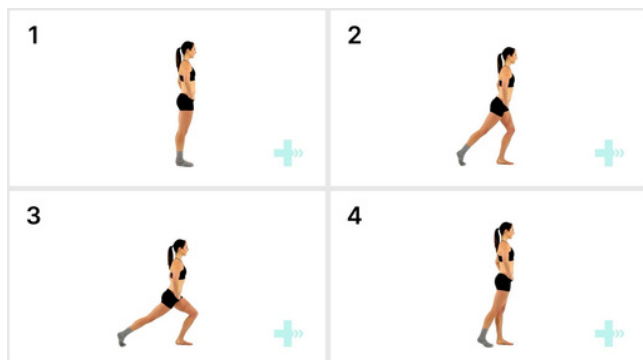
Set: 3 • Herhalingen: 20



2. Calf raises met steun

Sta met uw benen volledig gestrekt en op heupbreedte uit elkaar. Steun tegen een muur of aan een stoel om balans te houden. Kom omhoog op uw tenen, houd uw benen gestrekt en controleer de beweging terug naar de startpositie. Herhaal deze oefening.

Set: 3 • Herhalingen: 12



3. Achteruit uitschuiven

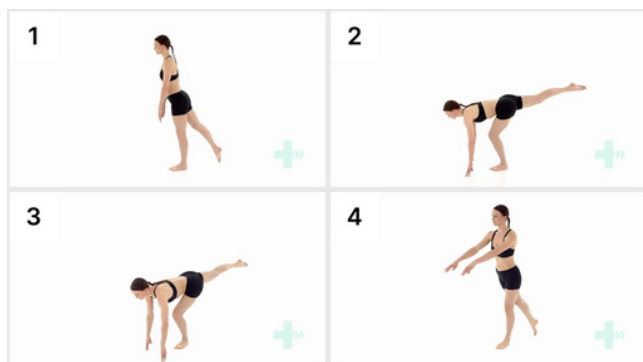
Gebruik een schijf, of als je dit thuis doet, een sok, en doe dit op een harde ondergrond, zoals tegels of een houten vloer. Schuif je voet naar achteren en tot je een uitvalspas hebt, en breng dan de voet naar voren. Schuif de voet naar achteren. Ga terug naar de uitvalspas, zorg ervoor dat je hiel op de grond en je borst gestrekt blijft.

Set: 3 • Herhalingen: 10 • Houd vast: 1s



4. Brug op de grond

Lig op uw rug met uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond. Span uw diepe stabiliserende spieren aan en span uw bilspieren. Houd uw hamstrings ontspannen. Start door uw bekken van de vloer te heffen, waarbij u de hamstrings ontspannen kunt houden. Houd dit een aantal seconden vast en beweeg rustig terug naar de grond. Zorg ervoor dat uw rug in een neutrale positie blijft en uw nek en schouders ontspannen blijven.



5. Squat op één been, arabesque

Sta rechtop op uw aangedane been.

Til uw andere been op en beweeg deze gestrekt naar achteren.

Houd uw blik ongeveer één stap voor u.

Zorg ervoor dat u met uw knie recht over uw tenen beweegt en voer vervolgens een squat uit met het been waar u op staat.

Leun, terwijl u uw knie buigt, uw lichaam voorover en reik met uw handen naar de grond.

Strek uw been weer gecontroleerd terwijl u rechtop gaat staan en herhaal de beweging.

Let erop dat u uw opgetilde been stabiel houdt.