

OEFENPROGRAMMA BENEN LEVEL 2



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.

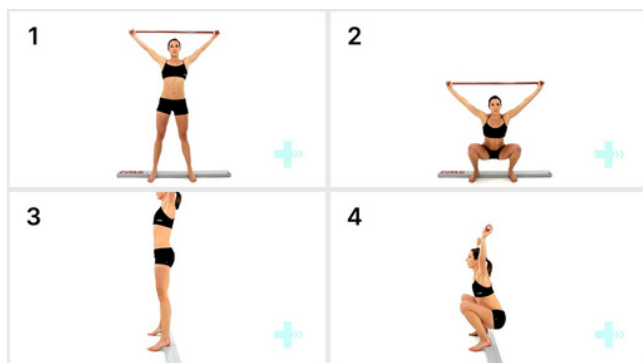
Veel succes!

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).

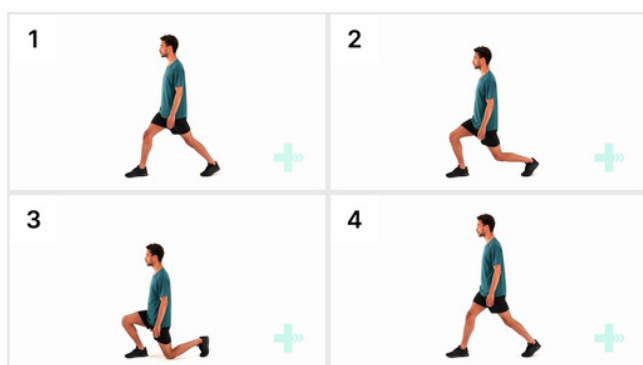
Set: 3 • Herhalingen: 10



1. Overhead squat met verhoging

Neem een stok of een bezemsteel en verhoog je hielen omhoog op de lat, een stuk hout of een paar boeken. Houd de stok boven je hoofd, en laat je zakken naar een volledige squat positie. Je heupen komen recht naar beneden richting je hielen. En terug. De stok helpt om de borst en de thoracale wervelkolom recht te houden.

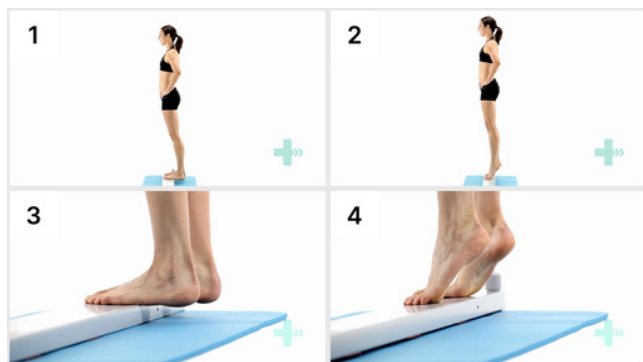
Set: 3 • Herhalingen: 10



2. Langzame Split Squats

Ga met uw voeten op heupbreedte uit elkaar staan in schredestand. Hurk langzaam naar beneden en laat de romp recht naar beneden zakken. Duw uzelf terug naar de startpositie. Herhaal met de andere kant!

Set: 3 • Herhalingen: 20



3. Tweebenige calf raise op verhoging

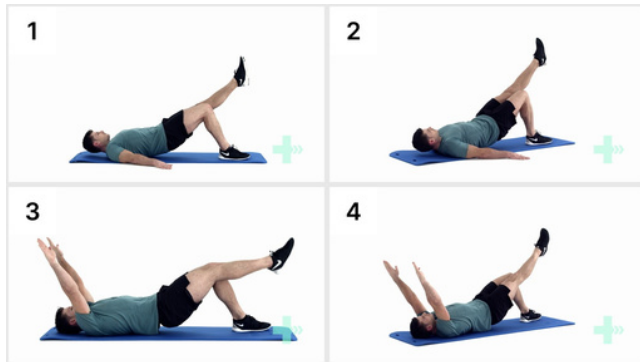
Stap met beide voeten op de trap. Sta op je tenen en laat je hielen naar de hoogte van de verhoging zakken. Breng je hielen niet lager dan de verhoging.

Set: 3 • Herhalingen: 8 • Houd vast: 15



4. Zit naar stand op één been

Ga rechtop zitten met uw billen op de rand van de stoel. Breng één voet van de grond en hou hem voor u. Zorg ervoor dat uw knie altijd recht voor u staat. Houd uw aangedane knie in het verlengde van uw voet, en ga staan vanuit een zitpositie. Zorg ervoor dat uw knie altijd recht voor u staat. Houd deze positie in stand vast en zak daarna weer rustig naar de stoel op één been. Probeer deze oefening te doen zonder uw handen te gebruiken. Herhaal met je andere kant. Tip: Verhoog je zithoogte met een kussen indien de oefening te moeilijk is om uit te voeren.



5. Brug in ruglig met heffen been

Start op uw rug met de heupen van de vloer en het lichaam ondersteund door de bovenrug en de voeten. Houd het hoofd van de vloer met de kin ingetrokken. Hef één been en strek de knie. Houd het been in dezelfde lijn als de romp. Laat het bekken niet inzakken. Houd een paar seconden vast, wissel daarna van been zonder de heup te laten zakken. Zo lang u deze houding goed kunt vasthouden blijft u van been wisselen. De oefening kunt u verzwaren door uw armen langs het hoofd te heffen en de hielen verder van het lichaam te zetten tijdens de oefening.



6. Step up - knie hef

Sta rechtop met een step voor u op de grond. Stap met één been op de step in een matig tot snel tempo. Breng uw andere been mee en til uw knie voor u omhoog. Uw bovenbeen dient horizontaal te staan. Houd deze positie vast. Stap terug op de grond en herhaal de oefening.