

# VERSTERKING VAN BOVENBEENSPIEREN



WWW.SPORTZORG.NL

Weet bij wie je moet zijn

1. Laat de oefeningen liefst voorafgaan door een algemene warming-up (NISGZ poster 14).
2. De oefeningen zijn gerangschikt van licht naar zwaar; houdt hiermee rekening in de opbouw van uw programma.
3. Blijft of wordt de knie dik of pijnlijk, doe dan een stapje terug in het schema of stop met oefenen en raadpleeg arts of fysiotherapeut.
4. Houdt een oefening minimaal 10 seconden vol; liefst langer.
5. Herhaal elke oefening minimaal 10 keer.
6. Houdt in een schema bij met hoeveel gewicht u oefent, hoe lang u een oefening volhoudt en hoe vaak u de oefening herhaalt. Een voorbeeld van zo'n schema staat hieronder.
7. Raadpleeg voor uitbreiding of aanpassing van deze oefeningen een sportfysiotherapeut of SMA.

★

**Uitgangshouding:** U zit op een stoel met één been licht gebogen. U begint met  $\pm$  2 kg gewicht, bijvoorbeeld een emmer. De emmer hangt u aan dat licht gebogen been.

**Oefening:** Strek de knie tot horizontaal en houdt een aantal seconden vast. Maak de oefening eerst zwaarder door langer vast te houden en daarna pas door meer gewicht te gebruiken (in de emmer).

★

**Uitgangshouding:** U zit op een stoel en houdt de romp licht voorover gebogen.

**Oefening:** Door de knieën iets te strekken komt u nèt vrij van de stoel. Niet verder met de romp naar voren. Houdt een aantal seconden vast.

★

**Uitgangshouding:** Als bij 4 en 5 echter nu het bovenste been vrij in de lucht houden.

**Oefening:** Opdrukken nu met één been. De arm blijft gestrekt.

★

**Uitgangshouding:** U ligt op de rug en steunt op ellebogen en onderarmen. Deze steunpunten liggen recht onder de schouders. U steek een gestrekt been schuin omhoog. Het andere been intrekken. Met dit been gaat u zich opdrukken.

**Oefening:** Druk u zo hoog mogelijk op en houdt een aantal seconden vast.

★

**Uitgangshouding:** Als 2, maar één been houdt u gestrekt of bijna gestrekt voor u en zo mogelijk los van de grond; armen voor u houden.

**Oefening:** Probeer u nu met het andere been op te drukken totdat u weer nèt vrij bent van de stoel. Houdt even vast.

Dag			
Oefening			
Gewicht kg			
Aantal sec. vasthouden			
Aantal herh.			
Dag			
Oefening			
Gewicht kg			
Aantal sec. vasthouden			
Aantal herh.			

★

**Uitgangshouding:** U zit voor een stoel en legt de voeten erop zodanig dat de knieën licht gebogen zijn. Met de handen zoek u steun schuin achter u.

**Oefening:** Druk u weer op zo hoog als u kunt en houdt een aantal seconden vast. De knieën blijven licht gebogen.

★

**Uitgangshouding:** Als bij 8 maar één been blijft vrij van de stoel.

**Oefening:** Opdrukken, maar nu met één been. Let er op dat u de knie gebogen blijft houden.

★

**Uitgangshouding:** U ligt op de zij en steunt op elleboog en onderarm. Dit steunpunt ligt recht onder de schouder. De benen liggen op elkaar.

**Oefening:** Druk nu heup zijwaarts omhoog zodat been en heup vrijkomen van de grond. Romp en benen komen in één lijn. Houdt een aantal seconden vast.

★

**Uitgangshouding:** U staat alsof u een pas maakt. Hoe groter de pas, des te moeilijker de oefening. Hierbij houdt u de romp en de heup recht boven de voorste voet. Het voorste been is licht gebogen. Het achterste been raakt de grond nauwelijks: alleen met de punt van de tenen.

**Oefening:** Buig en strek het voorste been langzaam. Maak een beheerste en vloeiende beweging. De gespreide armen helpen de balans te bewaren.

★

**Uitgangshouding:** U staat op één, licht gebogen been. Het andere been zo gestrekt mogelijk vóór u gehouden. Beide armen gespreid om de balans te bewaren.

**Oefening:** Zak langzaam en beheerst door het licht gebogen been. Blijf het andere been zo gestrekt mogelijk voorwaarts houden. Nadat u enige seconden heeft vastgehouden strekt u weer even beheerst.

★

**Uitgangshouding:** Als bij 4 maar nu met steun op één hand. Let op plaatsing van de hand: recht onder de schouder.

**Oefening:** Opdrukken als bij 4. De arm blijft gestrekt.