



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEGEVINGS-DRIEHOEK

BEWEEG- OEFENINGEN IN BEELD

Maak je keuze uit deze oefeningen voor de verschillende spieren. Probeer zo veel mogelijk te **variëren**: 1 oefening per spier. Goed nieuws is dat je deze oefeningen **makkelijk thuis** of op het werk kan doen: vanuit een stevige zetel, op een stevige stoel, of rechtstaand. De oefeningen zijn beschikbaar voor je belangrijkste spieren.



Doe een aantal herhalingen tot je niet meer kunt. De spieren die je oefent, moeten moe zijn na de kracht-oefeningen. Na de eerste paar sessies kan je misschien spierpijn voelen: dat is normaal. Deze spierpijn verdwijnt spontaan naarmate je meer traint. Geef dus niet op. Blijf je toch spierpijn voelen? Dan doe je de oefening misschien verkeerd: vraag raad aan je huisarts, kinesist of gekwalificeerde personal trainer.



Vlaanderen
is zorg

KRACHTOEFENINGEN

SCHOUDERSPIEREN

- 1 VANUIT DE ZETEL
(MAKKELIJKSTE OEFENING)
- 2 VANUIT EEN STEVIGE STOEL
(VARIANT 2)
- 3 RECHTSTAAND
(VARIANT 3)

RUGSPIEREN

- 4 RECHTSTAAND
(MAKKELIJKSTE OEFENING)
- 5 VANUIT DE ZETEL
(VARIANT 2)

ARM- EN BORSTSPIEREN

- 6 VANUIT EEN STEVIGE STOEL
(MAKKELIJKSTE OEFENING)
- 7 VANUIT DE ZETEL
(VARIANT 2)
- 8 RECHTSTAAND
(VARIANT 3)

BUIKSPIEREN

- 9 RECHTSTAAND
(MAKKELIJKSTE OEFENING)
- 10 VANUIT DE ZETEL
(VARIANT 2)
- 11 VANUIT EEN STEVIGE STOEL
(VARIANT 3)

BOVENBEENSPIEREN

- 12 VANUIT DE ZETEL
(MAKKELIJKSTE OEFENING)
- 13 VANUIT EEN STEVIGE STOEL
(VARIANT 2)
- 14 RECHTSTAAND
(VARIANT 3)

KUITSPIEREN

- 15 VANUIT DE ZETEL
(MAKKELIJKSTE OEFENING)
- 16 VANUIT EEN STEVIGE STOEL
(VARIANT 2)
- 17 RECHTSTAAND
(VARIANT 3)

KRACHTOEFENING
VANUIT DE ZETEL
SCHOUDERSPIEREN
MAKKELIJKSTE OEFENING



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Pak in elke hand één kussen vast.
- ▶ Breng de kussens naar boven.
- ▶ Je ellebogen zijn een klein beetje gebogen.
- ▶ Breng de kussens niet hoger dan je schouders.
- ▶ Reik met je handen naar buiten en blijf je ellebogen een klein beetje gebogen houden.
- ▶ Laat de kussens rustig zakken tot ze je benen terug raken.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*
Dan kan je de kussens ook vervangen door kleine flesjes water.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING VANUIT EEN STEVIGE STOEL SCHOUDERSPIEREN

VARIANT 2



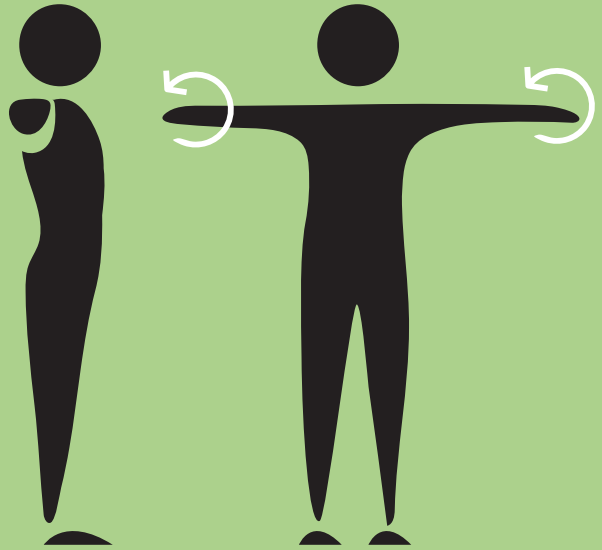
© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Streck je armen langs je lichaam. Laat je handen zo hoog komen als je schouders.
- ▶ Je ellebogen zijn een klein beetje gebogen.
- ▶ Draai kleine cirkels met je armen.
- ▶ Hou dit 8 tot 10 tellen vol (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Neem dan in elke hand een flesje water vast.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING RECHTSTAAND

SCHOUDER- SPIEREN

VARIANT 3



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop staan.
 - ▶ Voeten plat op de grond.
 - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
 - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
 - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Streck je armen langs je lichaam. Laat je handen zo hoog komen als je schouders.
- ▶ Je ellebogen zijn een klein beetje gebogen.
- ▶ Draai kleine cirkels met je armen.
- ▶ Hou dit 8 tot 10 tellen vol (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Neem dan in elke hand een flesje water vast.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

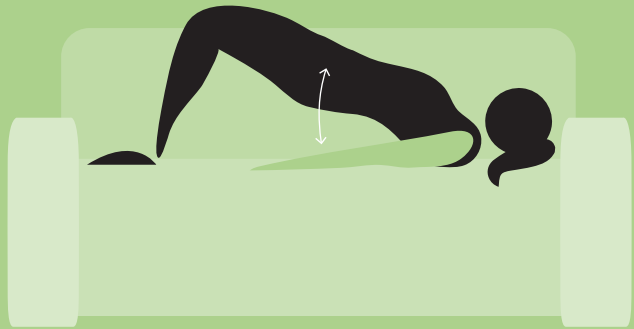
KRACHTOEFENING
RECHTSTAAND
RUGSPIEREN
MAKKELIJKSTE OEFENING



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop staan.
 - ▶ Voeten plat op de grond.
 - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
 - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
 - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Beweeg beide gestrekte armen in een vloeiende beweging: naar voor, boven, zij- achterwaarts, Vervolgens naar onder langs het lichaam.
- ▶ Doe dit rustig. Adem in tijdens de beweging naar boven en zij- achterwaarts. Adem uit tijdens de beweging zij- achterwaarts en onder.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Neem dan in elke hand een flesje water vast.

KRACHTOEFENING
VANUIT DE ZETEL
RUGSPIEREN
VARIANT 2



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga in een stevige zetel liggen, zet je voeten plat in de zetel.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar boven.
- ▶ Hou je handen langs je lichaam
- ▶ Breng je bekken rustig naar boven
- ▶ Brengt je bekken rustig terug naar onder.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Dan kan je je handen op je borst leggen.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

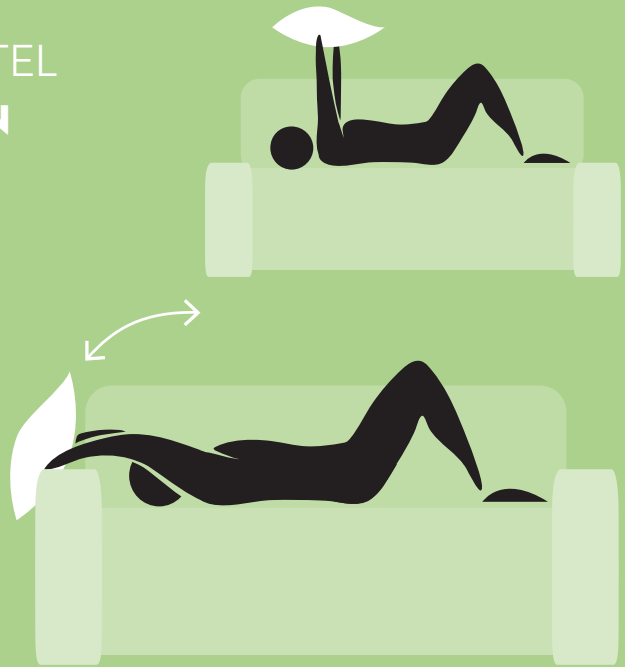
KRACHTOEFENING
VANUIT EEN STEVIGE STOEL
ARM- EN BORSTSPIEREN
MAKKELIJKSTE OEFENING



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Breng je vuisten ter hoogte van je hals. Hou je schouders ontspannen.
- ▶ Sla afwisselend met rechts en links krachtig vooruit.
- ▶ Hou de rest van het lichaam stil.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen voor elke arm (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*
Neem dan in elke hand een flesje water vast.
- ▶ Blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING
VANUIT DE ZETEL
BORSTSPIEREN
VARIANT 2



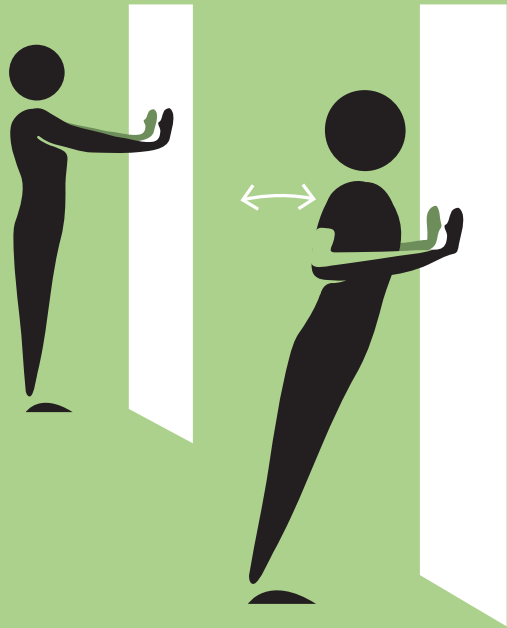
© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga in een stevige zetel liggen, zet je voeten plat in de zetel.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar boven.
- ▶ Hou je onderrug in de zetel gedrukt.
- ▶ Pak met twee handen één kussen vast.
- ▶ Breng het kussen met gestrekte armen naar achter.
- ▶ Laat het kussen de zetel raken en keer dan terug naar boven.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Dan kan je de kussens ook vervangen door kleine flesjes water. Dan worden je arm-, buik en rugspieren ook meer geactiveerd.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING RECHTSTAAND

ARM- EN BORSTSPIEREN

VARIANT 3

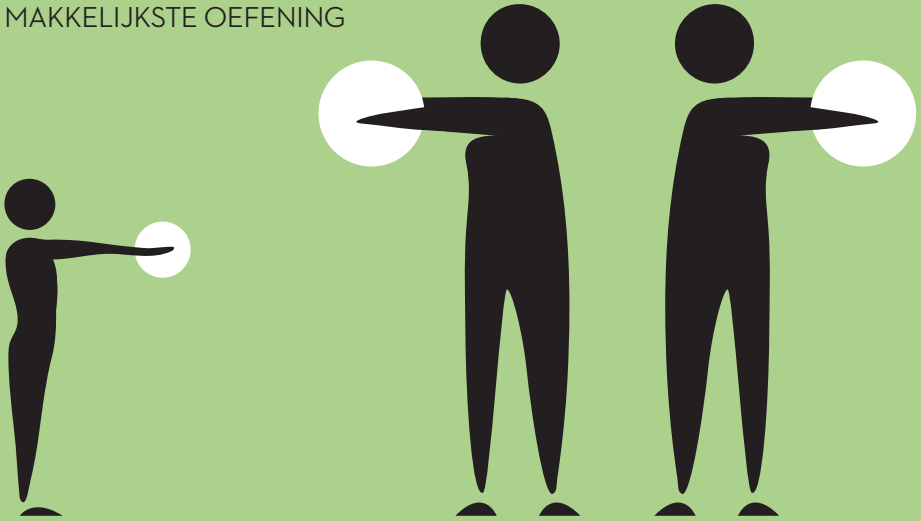


© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga ongeveer 1 meter van een muur staan.
- ▶ Ga rechtop staan.
 - ▶ Voeten plat op de grond.
 - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
 - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
 - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Plaats je handen op de muur.
 - ▶ Hou de handen ter hoogte en breedte van de schouders.
- ▶ Buig de ellebogen en ga met je neus naar de muur toe.
- ▶ Streck daarna de armen tot je ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn.
- ▶ Hou de rest van het lichaam stil, en hou je rug recht ('vormspanning').
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*
Ga dan iets verder van de muur staan.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING RECHTSTAAND BUIKSPIEREN

MAKKELIJKSTE OEFENING



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop staan.
 - ▶ Voeten plat op de grond.
 - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
 - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
 - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Neem een bal of flesje water met beide handen vast en hou deze gestrekt voor je.
- ▶ Breng de bal in een vloeiende maar rustige beweging naar links en naar rechts.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 tellen aan één stuk uit te voeren (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*
Neem dan in elke hand een flesje water vast.
- ▶ Blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING VANUIT DE ZETEL

BUIKSPIEREN

VARIANT 2



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Steun met elke hand stevig op de rand van de zetel.
- ▶ Breng **1 knie** een klein beetje omhoog en blijf zo 8 tot 12 tellen zitten. Doe dit daarna met je andere knie.
- ▶ Hou je rug recht, leun daarvoor eventueel een beetje naar achter.
- ▶ Start met 1 reeks. Lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen.
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*
Breng eerst je ene knie een klein beetje omhoog, kort daarna je andere knie: beide knieën zijn dan omhoog.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING VANUIT EEN STEVIGE STOEL BUIKSPIEREN

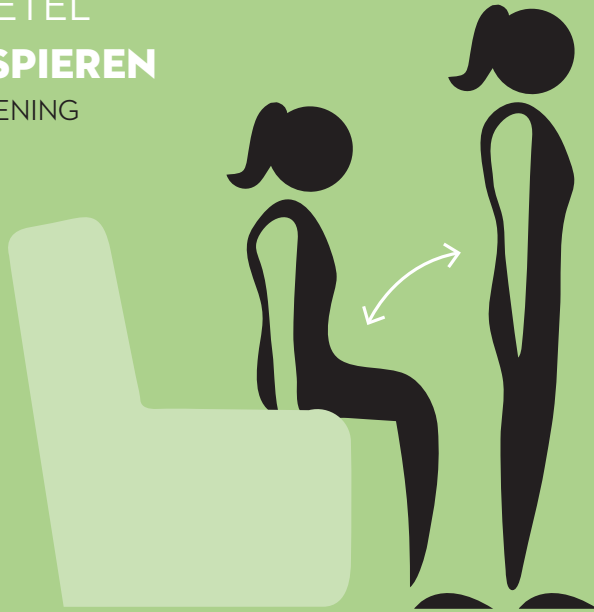
VARIANT 3



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Steun met elke hand stevig op de rand van de stoel.
- ▶ Breng je **knieën** een klein beetje omhoog en blijf zo 8 tot 12 tellen zitten.
- ▶ Hou je rug recht, leun daarvoor eventueel een beetje naar achter.
- ▶ Start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen.
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Dan kan je je knieën een beetje strekken.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING
VANUIT DE ZETEL
BOVENBEENSPIEREN
MAKKELIJKSTE OEFENING

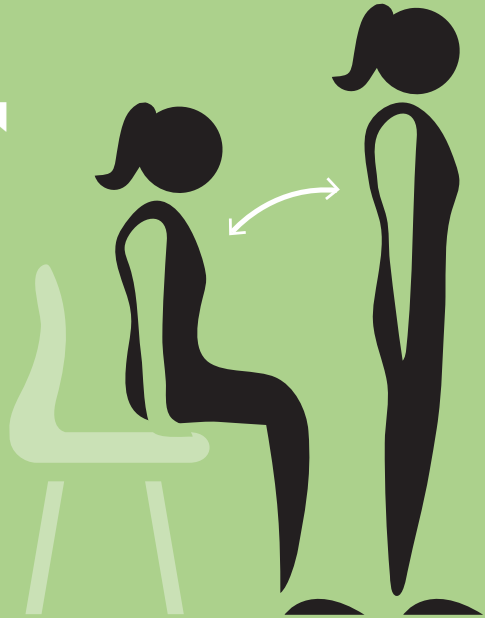


© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Steun met elke hand stevig op de rand van de zetel.
- ▶ Ga rechtstaan.
- ▶ Laat je voeten staan en ga daarna rustig terug zitten. Probeer niet in de zetel te ploffen.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*
Probeer dan je handen voor je lichaam te houden. Als dat goed lukt, ga je niet meer volledig terug zitten maar raak je slechts kort de zetel aan met je billen.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING VANUIT EEN STEVIGE STOEL BOVENBEENSPIEREN

VARIANT 2



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Steun met elke hand op de rand van de stoel.
- ▶ Ga rechtstaan.
- ▶ Laat je voeten staan en ga daarna rustig terug zitten. Probeer niet in de stoel te vallen.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*
Probeer dan je handen voor je lichaam te houden. Als dat goed lukt, ga je niet meer volledig terug zitten maar raak je slechts kort de zetel aan met je billen.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING RECHTSTAAND BOVENBEENSPIEREN VARIANT 3



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop staan.
 - ▶ Voeten plat op de grond.
 - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
 - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
 - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
 - ▶ Ga rustig met je achterwerk naar achter en naar onder. Alsof je gaat zitten.
 - ▶ Ga terug naar boven vanaf het moment dat je denkt: “nu zou ik een stoel raken.”
 - ▶ Hou je knieën achter je tenen.
- Dit kan je controleren door een stoel tegen je tenen te zetten. Tijdens de oefening mag je de stoel niet raken met je knieën.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
 - ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
 - ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*
Neem dan in elke hand een flesje water vast.
 - ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING VANUIT DE ZETEL KUITSPIEREN MAKKELIJKSTE OEFENING



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Breng je hielen van de grond maar laat je tenen staan.
- ▶ Laat je hielen rustig terug zakken maar zet ze niet volledig terug op de grond.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*
Leg dan een flesje water plat over je knieën en hou dit vast.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING VANUIT EEN STEVIGE STOEL KUITSPIEREN

VARIANT 2



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga achter een stevige stoel staan.
- ▶ Hou de rugleuning van de stoel vast.
- ▶ Ga rechtop staan.
 - ▶ Voeten plat op de grond.
 - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
 - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
 - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Ga nu op je tenen staan.
- ▶ Keer rustig terug maar laat je hielen de grond net niet raken.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*
Probeer het dan te doen zonder de stoel vast te houden.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

**KRACHTOEFENING
RECHTSTAAND
KUITSPIEREN
VARIANT 3**



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga met je tenen op de trap staan. Blijf onderaan de trap, dat is veilig.
- ▶ Hou de leuning van de trap altijd goed vast.
- ▶ Je tenen wijzen recht naar voor.
- ▶ Je voeten staan een klein beetje uit elkaar.
- ▶ Ga nu op je tenen staan.
- ▶ Keer rustig terug.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen. (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Neem dan in de vrije hand een flesje water vast.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.



KRACHTOEFENINGEN MET WEERSTANDSBAND

BOVENBEENSPIEREN

20 VANUIT EEN STEVIGE STOEL

ARM- EN BOVENRUGSPIEREN

21 VANUIT EEN STEVIGE STOEL

KUITSPIEREN

22 VANUIT DE ZETEL

BOVENRUGSPIEREN

23 RECHTSTAAND

BORST- EN ARMSPIEREN

24 RECHTSTAAND

ARMSPIEREN

25 RECHTSTAAND

BUIKSPIEREN

26 RECHTSTAAND

27 DAGBOEK

KRACHTOEFENING MET WEERSTANDSBAND VANUIT EEN STEVIGE STOEL BOVENBEENSPIEREN



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op een stevige stoel.
 - ▶ Hou een knie gebogen en haak de weerstandsband achter een voet.
 - ▶ Hou de weerstandsband stevig vast met beide handen en strek je been.
 - ▶ Kom rustig terug naar het begin.
 - ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen met een been en daarna met het andere been. (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*
Neem de weerstandsband dan dichterbij de voet vast.
 - ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING MET WEERSTANDSBAND VANUIT EEN STEVIGE STOEL ARM- EN BOVENRUGSPIEREN



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
- ▶ Zet je hielen op de grond en wijs met je tenen naar boven.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Pak in elke hand een einde van de weerstandsband vast en haak de weerstandsband achter je voeten.
- ▶ Trek de weerstandsband naar je buik toe.
- ▶ Ga met je ellebogen naar achter, laat je voorarmen langs je buik schuiven.
- ▶ Streck je armen rustig, maar hou je ellebogen een klein beetje gebogen.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen. (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*
Neem de weerstandsband dan dichterbij de voet vast.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

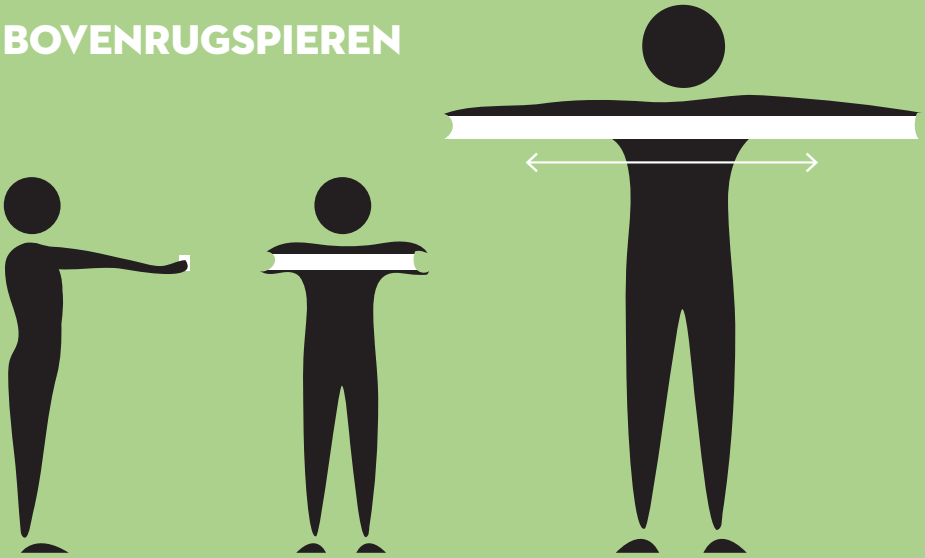
KRACHTOEFENING MET WEERSTANDSBAND VANUIT DE ZETEL KUITSPIEREN



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
- ▶ Strek je beide benen.
- ▶ Blijf met de hielen op de grond en wijs met je tenen naar boven.
- ▶ Haak de weerstandsband achter je voeten en hou hem vast met twee handen.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Strek je voeten en wijs met je tenen naar voor.
- ▶ Kom rustig terug naar het begin.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen)
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*
Neem de weerstandsband dan dichterbij de voet vast.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING MET WEERSTANDSBAND RECHTSTAAND BOVENRUGSPIEREN

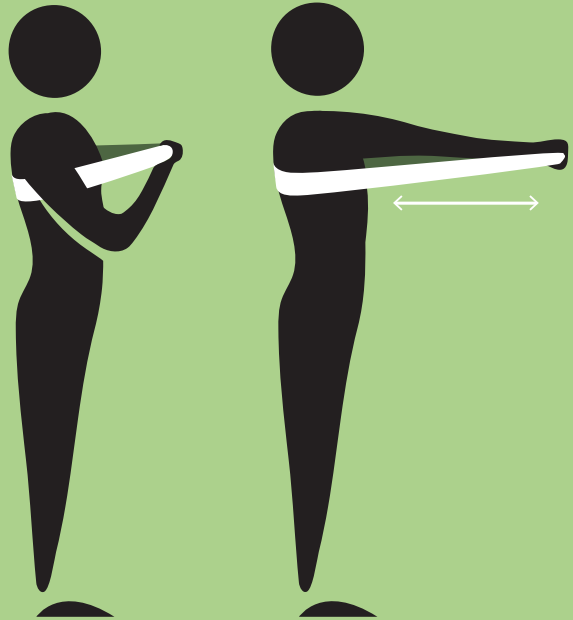


© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop staan.
 - ▶ Voeten plat op de grond.
 - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
 - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
 - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Streck je armen voor je lichaam. Laat je handen zo hoog komen als je schouders (niet hoger).
- ▶ Hou de weerstandsband vast met twee handen.
- ▶ Je ellebogen zijn een klein beetje gebogen.
- ▶ Breng je armen naar buiten.
- ▶ Kom rustig terug naar het begin.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen)
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*
Neem dan de weerstandsband dichterbij het midden vast.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING MET WEERSTANDSBAND RECHTSTAAND

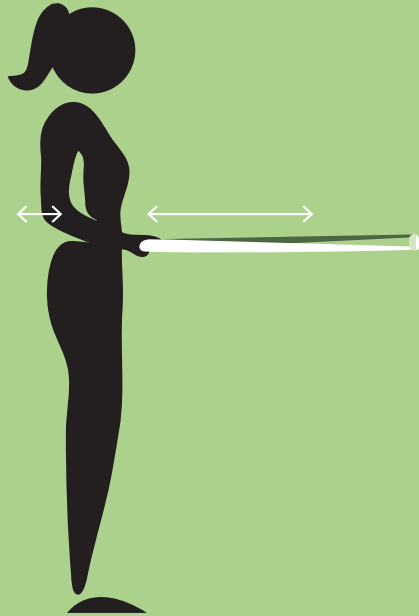
BORST- EN ARMSPIEREN



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop staan.
 - ▶ Voeten plat op de grond.
 - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
 - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
 - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Laat de weerstandband onder de oksels lopen en neem hem vast met twee handen.
- ▶ De ellebogen zijn gebogen.
- ▶ Streck daarna de armen tot je ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn.
- ▶ Hou de rest van het lichaam stil.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen)
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Dan kan je de weerstandband iets verder naar het midden vastnemen.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

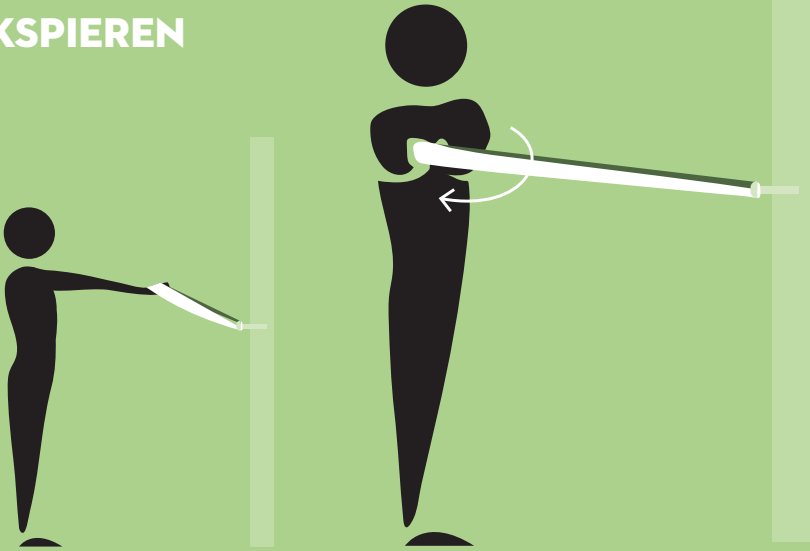
KRACHTOEFENING MET WEERSTANDSBAND RECHTSTAAND ARMSPIEREN



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga recht voor een gesloten deur en de deurklink staan.
- ▶ Ga rechtop staan.
 - ▶ Voeten plat op de grond.
 - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
 - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
 - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Pak in elke hand een einde van de weerstandsband vast en haak de weerstandsband achter de deurklink vast.
- ▶ Trek de weerstandsband naar je buik toe.
- ▶ Ga met je ellebogen naar achter, laat je voorarmen langs je buik schuiven.
- ▶ Streck je armen rustig, maar hou je ellebogen een klein beetje gebogen.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*
Dan kan je wat verder van de deur gaan staan.
- ▶ Tip: draai de weerstandsband steeds stevig en veilig rond de deurklink.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

KRACHTOEFENING MET WEERSTANDBAND RECHTSTAAND BUIKSPIEREN



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga recht voor een gesloten deur en de deurklink staan.
- ▶ Ga rechtop staan.
 - ▶ Voeten plat op de grond.
 - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
 - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
 - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Haak de weerstandsbands achter de klink van de deur.
- ▶ Pak de weerstandsbands met beide handen vast, en hou je handen samen.
- ▶ Breng de weerstandsbands in een vloeiende beweging naar links en naar rechts.
- ▶ Hou je armen gestrekt, je heupen probeer je zo min mogelijk te bewegen.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Neem dan weerstandsbands meer naar het midden vast.
- ▶ Blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

DAGBOEK

Probeer wekelijks 1 tot bij voorkeur 3 dagen oefeningen te doen. Uit een dagboek leer je veel. Het lukt bijvoorbeeld een paar keer niet om op woensdag te oefenen.

Dankzij het dagboek zie je sneller wat het probleem is, en vind je sneller een oplossing. Een dagboek motiveert je om vol te houden. Je kan een dagboek op verschillende manieren bijhouden. Zoek zelf een manier die het best bij je past. Hieronder een kort voorbeeld.

	GELUKT	NIET GELUKT
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

STRETCHOEFENINGEN

Deze stretchoefeningen doe je **gemakkelijk thuis of op je werk**. Het is belangrijk dat je spanning voelt in je spieren. Maar voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.

Maak je keuze uit deze oefeningen voor de verschillende spieren. Probeer zo veel mogelijk te variëren: 1 oefening per spier. De oefeningen zijn beschikbaar voor je belangrijkste spieren:

- 30 **KUITEN**
- 31 **RUG EN ZIJ**
- 32 **BOVENBENEN** ACHTERZIJDE
- 33 **BORST**
- 34 **HEUP**
- 35 **BOVENBENEN** VOORZIJDE
- 36 **RUG**
- 37 **SCHOUDERS EN NEK**

EVENWICHTSOEFENINGEN

Zeker voor 65-plussers is het belangrijk om ook aan je evenwicht te werken om vallen te voorkomen.

Neem een kijkje www.valpreventie.be voor tips en oefeningen.



STRETCHOEFENING KUITEN



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Sta rechtop en zet een stap naar voren met je rechtervoet.
- ▶ Druk je linkerhiel naar beneden en buig je rechterbeen.
- ▶ Laat je beide voeten recht naar voren wijzen.
- ▶ Hou je hielen op de grond. En hou deze positie 12 tellen aan.
- ▶ Herhaal nu de oefening met je andere been.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.

STRETCHOEFENING RUG EN ZIJ



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht.
- ▶ Probeer zo ver mogelijk naar achter te kijken door met je romp te draaien.
- ▶ Hou deze positie 12 seconden aan.
- ▶ Herhaal nu, naar de andere kant.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.

STRETCHOEFENING
BOVENBENEN
ACHTERZIJDE



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop staan.
- ▶ Plaats de hiel van je rechtervoet een beetje naar voren op de grond. Laat de punt van je voet naar boven wijzen.
- ▶ Buig je lichaam naar voren en buig door je linkerbeen totdat je wat rek voelt.
- ▶ Hou deze positie 12 seconden aan.
- ▶ Herhaal nu met je andere been.
- ▶ Probeer tijdens de hele oefening je rug goed recht te houden.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.

STRETCHOEFENING BORST



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van de stevige stoel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Pak je rugleuning met beide handen vast.
- ▶ Trek je schouders naar achter.
- ▶ Hou je nek ontspannen.
- ▶ Hou deze positie 12 seconden aan.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.

STRETCHOEFENING HEUP



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga staan en zet een grote stap naar voren met je rechterbeen.
- ▶ Buig langzaam naar de grond toe.
- ▶ Beweeg je linkerbeen naar achteren totdat je rek voelt.
- ▶ Hou je rug gedurende de oefening goed recht.
- ▶ Hou deze positie 12 seconden aan.
- ▶ Herhaal nu met je andere been.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.

STRETCHOEFENING BOVENBENEN VOORZIJD



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Sta rechtop en hou je voeten evenwijdig met je heupen. Buig je benen lichtjes.
- ▶ Pak de bovenkant van je rechtervoet met je rechterhand vast.
- ▶ Trek je hiel rustig naar je zitvlak toe.
- ▶ Hou daarbij je rug mooi gestrekt. En laat je bovenbenen goed op elkaar aansluiten.
- ▶ Plaats je linkerhand tegen een muur of paal, indien je bang bent om je evenwicht te verliezen.
- ▶ Hou deze positie 12 seconden aan.
- ▶ Herhaal nu met je andere been.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.

STRETCHOEFENING RUG



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van de stevige stoel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Rek jezelf uit naar boven en leun daarna naar rechts totdat je lichte rek voelt.
- ▶ Blijf voor je uit kijken.
- ▶ Hou deze positie 12 seconden aan.
- ▶ Herhaal nu, naar de andere kant.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.

STRETCHOEFENING SCHOULDERS EN NEK



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop staan, ontspan.
- ▶ Maak langzaam cirkels met je schouders
 - ▶ Trek je schouders op
 - ▶ Trek je schouders naar achter
 - ▶ Laat je schouders naar onder komen
 - ▶ Duw je schouders naar voren
- ▶ Maak 12 cirkels met je schouders.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- ▶ Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

