



Oefeningen voor versterking van de spieren

Oefening 1

Versterking van de bovenbenen – squathouding en ruitershouding

⌚ 1 tot 3 reeksen van 5 tot 10 herhalingen, afhankelijk van uw capaciteiten, verschillende keren per dag.

Behoud de natuurlijke kromming van de wervelkolom (de onderrug moet lichtjes naar voren gekromd blijven).

Houd de bovenbenen evenwijdig.

Zak door de knieën totdat die een hoek van 90° vormen (niet lager).



Houd de bovenbenen gespreid en de knieën loodrecht boven de tippen van de voeten.

Houd de knieën licht gebogen, zonder ze te strekken tussen 2 herhalingen.

A. De benen buigen in "squathouding"

Buig door de knieën en keer terug naar de beginpositie.

B. De benen buigen in "ruiershouding"

Buig en strek de knieën lichtjes en gelijktijdig.

Oefening 3

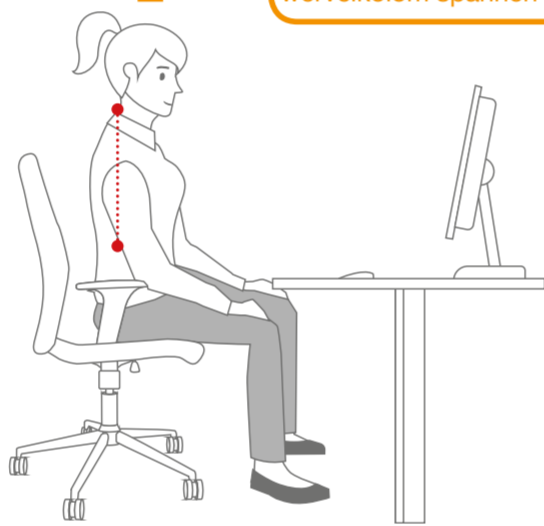
Versterking van de rugspieren – zich groot maken

⌚ 1 tot 3 reeksen van 5 tot 10 seconden, verschillende keren per dag.

Beeld u in dat u een gewicht naar het plafond toe duwt of dat een draadje vanuit uw kruin u recht omhoog trekt naar het plafond.

Adem uit terwijl u zich groot maakt.

Ontspan de schouders en de bovenbenen, alleen de spieren van de wervelkolom spannen zich.



A. Ontspannen houding

Ontspannen zithouding: kantel het bekken naar voren, breng de onderkant en vervolgens het midden van de wervelkolom rechtop.

B. Uzelf groot maken

Oefening 2

Versterking van de bovenbenen – gespreide benen

⌚ 1 tot 3 reeksen van 5 buigingen aan elke kant, verschillende keren per dag.

Buig de knie, afhankelijk van uw capaciteiten, tot een hoek van minstens 90° (niet lager).

Houd de romp verticaal.



A. Het linkerbeen buigen

B. Het rechterbeen buigen

Ga staan met de voeten gespreid. Buig afwisselend het linker- en het rechterbeen.

Oefening 4

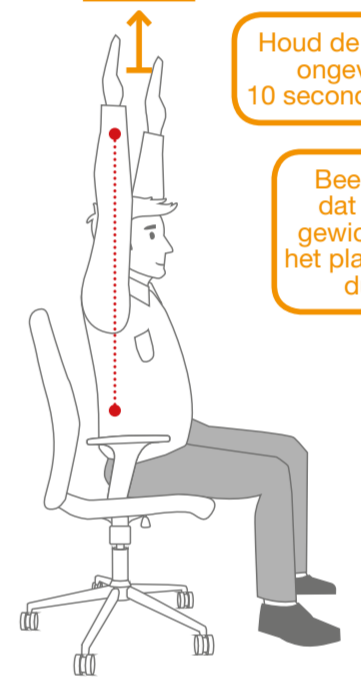
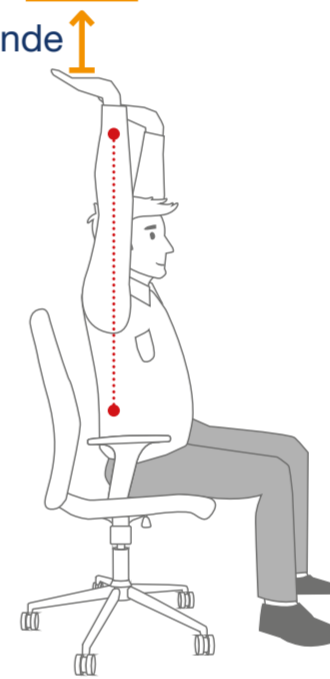
Versterking van de rugspieren – zich groot maken en de armen strekken

⌚ 1 tot 3 reeksen van 5 herhalingen, verschillende keren per dag.

Adem uit terwijl u de armen strekt.

Houd de positie ongeveer 10 seconden aan.

Beeld u in dat u een gewicht naar het plafond toe duwt



A. Start van de oefening: handen op de schouders

B. Duw uw handpalmen omhoog naar het plafond toe

C. Strek de vingers naar het plafond*

*(C) Steek aan het eind van de oefening uw armen omhoog alsof u probeert om met uw vingers het plafond te raken.

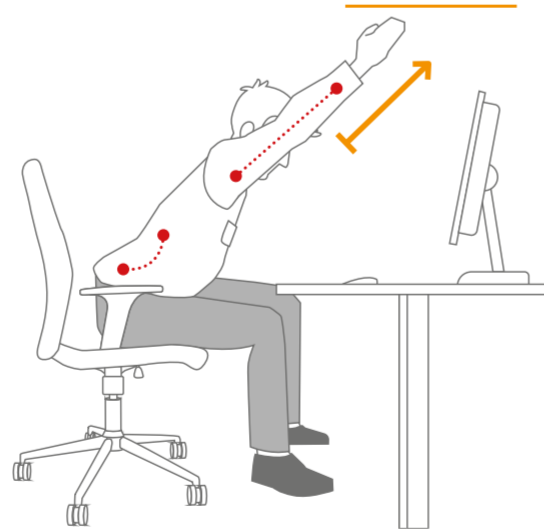
Oefening 5

Versterking van de rugspieren – vooroverbuigen

⌚ 1 tot 3 reeksen van 10 herhalingen, verschillende keren per dag.

Behoud de natuurlijke kromming van de wervelkolom (de onderrug moet lichtjes naar voren gekromd blijven).

Houd het hoofd in het verlengde van de romp (de nek niet buigen of strekken).



A. Beginpositie

B. De armen strekken

Buig vanuit een zithouding met de knieën uit elkaar de romp naar voren, met de handen op de schouders. Strek de armen in het verlengde van de romp en keer dan terug naar de beginpositie, met de handen op de schouders.

Oefening 6

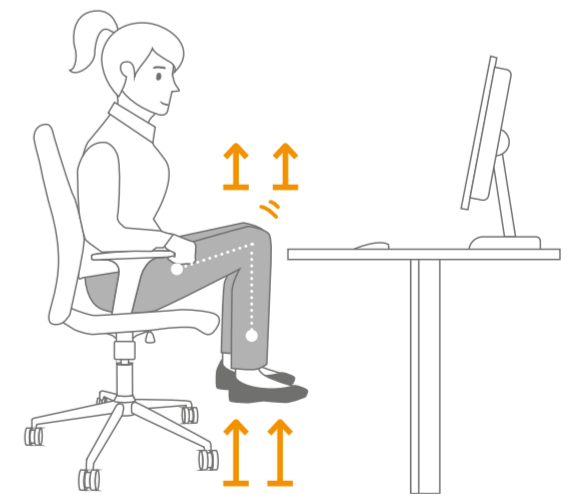
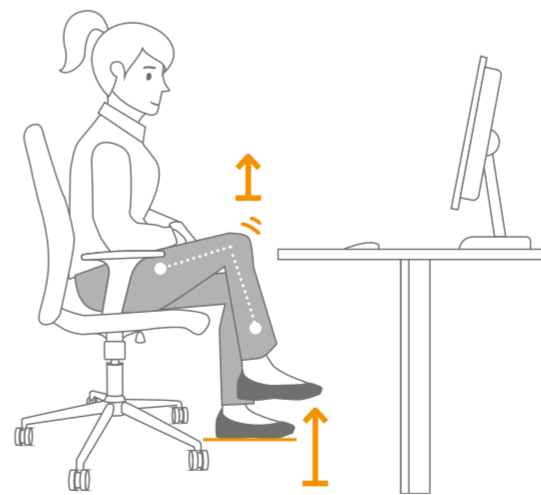
Versterking van de buikspieren

⌚ 1 tot 3 reeksen van 5 tot 10 seconden, verschillende keren per dag.

Behoud de natuurlijke kromming van de wervelkolom (de onderrug moet lichtjes naar voren gekromd blijven).

Het is normaal dat u spieren voelt samentrekken vooraan in het bovenbeen, bepaalde bovenbeenspieren zorgen immers mee voor de beweging.

Ga ver genoeg naar achteren op uw stoel zitten, zodat u niet naar voren kantelt.



A. Til één knie op en dan de andere

B. Til beide knieën tegelijk op*

Zit rechtop en hef één knie op. Houd die positie enkele seconden aan, zet dan uw voet terug op de grond en doe hetzelfde met het andere been.

*(B) Wordt de oefening te gemakkelijk, verhoog de moeilijkheidsgraad dan door beide knieën tegelijk op te tillen.

Hou rekening met de volgende principes:

- Zorg dat u uw **ademhaling niet blokkeert** en adem bij voorkeur uit tijdens de inspanning.
- **Stem de inspanning af op uw capaciteiten** en bouw rustig op.
- Afhankelijk van de oefening herhaalt u de voorgestelde beweging **5 tot 10 keer** of houdt u de houding 5 tot 10 seconden vast.
- Al naargelang uw capaciteiten of uw motivatie kunt u één, twee of meer reeksen uitvoeren.

cohezio

Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk