

Hou je spieren in vorm

ook nu je thuis zit door het coronavirus!



 buurtgezondheidscentrum
Althea

 buurtgezondheidscentrum
Zenia

Nu het coronavirus ons sociale leven op pauze zet, zoeken we alternatieve manieren om het ritme te bewaren. Belangrijk hierbij is: voldoende bewegen, gezond eten en goed voor onszelf en anderen zorgen. En dat doen we niet alleen, dat doen we samen. Want samen zijn we altijd sterker. Ook nu!

We geven je graag enkele oefeningen mee om ook thuis in beweging te blijven en de spieren in vorm te houden!

Doe deze oefeningen 3x per week, op niet op elkaar volgende dagen (dus bv. maandag – woensdag – vrijdag). Opgelet: deze oefeningen moeten niet allemaal achtereenvolgens uitgevoerd worden, maar probeer steeds in sessies van minstens 10 minuten ermee bezig te zijn. Op deze manier kunnen de grootste effecten voor je gezondheid bekomen worden.

*Veel succes en veel goede moed
vanwege het hele BGC team!*



Oefeningen voor de benen



Onderstaande oefeningen worden bij voorkeur voor 8-12 herhalingen uitgevoerd. Na de herhalingen is het de bedoeling dat de spieren moe aanvoelen. Na 1 à 2 minuten rust kunnen de oefeningen herhaald worden. Zo herhaal je tot 3 reeksen met steeds 1 à 2 minuten rust tussen iedere reeks van 8-12 herhalingen.

Indien de spieren niet moe aanvoelen na 8-12 herhalingen kan je het aantal herhalingen per reeks verhogen vb. 15 herhalingen tot 20 herhalingen. Of je kan de oefening zwaarder maken door extra gewichten te gebruiken. Zo kan je bijvoorbeeld een flesje water vasthouden tijdens het oefenen.

Oefeningen voor de armen



Onderstaande oefeningen worden bij voorkeur voor 8-12 herhalingen uitgevoerd. Na de herhalingen is het de bedoeling dat de spieren moe aanvoelen. Na 1 à 2 minuten rust kunnen de oefeningen herhaald worden. Zo herhaal je tot 3 reeksen met steeds 1 à 2 minuten rust tussen iedere reeks van 8-12 herhalingen.

Indien de spieren niet moe aanvoelen na 8-12 herhalingen kan je het aantal herhalingen per reeks verhogen vb. 15 herhalingen tot 20 herhalingen. Of je kan de oefening zwaarder maken door extra gewichten te gebruiken. Hierbij kan er eventueel gebruik gemaakt worden van een half liter flesje water als extra weerstand. Is een halve liter water (dit stemt overeen met een halve kilogram) in het begin te zwaar, laat dan een beetje water uit het flesje. Naarmate je de oefeningen vaker doet zal je merken dat het steeds beter gaat. Dit komt doordat je spieren sterker worden. Het is dan aangewezen om de gebruikte weerstand te verhogen. Het verhogen van de weerstand kan door het flesje in de plaats van met water met zand of steentjes te vullen. Probeer het gewicht zo aan te passen dat de spieren moe zijn na 8 tot 12 herhalingen van een oefening met het gewichtje (flesje).

Tijdens het oefenen mag je geen pijn ervaren. Wel is het de bedoeling dat de spieren moe aanvoelen na een reeks van 8 tot 12 herhalingen. Rust na iedere reeks 1 à 2 minuten. Herhaal 3 reeksen.

OEFENINGEN VOOR DE BENEN

Oefeningen voor de spieren aan de achterzijde van het onderbeen (kuitsspieren):

Tenenstand:

Ga op je tenen staan en houd dit 5 seconden aan. Laat je traag terug zakken tot je weer vlak op de grond staat. Herhaal dit 8-12 keer per reeks. Rust 1 à 2 minuten tussen iedere reeks. Herhaal 3 reeksen.

Denk ook aan je veiligheid: Zo sta je bij voorkeur aan het aanrecht of een ander verankerd meubel. Een stoel is minder veilig aangezien je deze omver zou kunnen trekken. Probeer de kracht uit je benen te laten komen door slechts met 2 vingertoppen te steunen of de vingers een centimeter boven het werkblad te houden tijdens de herhalingen. Deze oefening kan bij een slecht evenwicht ook vanuit zit op een stoel uitgevoerd worden.



Oefeningen voor de spieren aan de voorzijde van het onderbeen:

Hielenstand:

Hef je tenen omhoog zodat je op je hielen komt te staan en houd dit 5 seconden aan. Laat je traag terug zakken tot je weer vlak op de grond staat. Herhaal dit 8-12 keer per reeks. Rust 1 à 2 minuten tussen iedere reeks. Herhaal 3 reeksen.

Denk ook aan je veiligheid: Zo sta je bij voorkeur aan het aanrecht of een ander verankerd meubel. Een stoel is minder veilig aangezien je deze omver zou kunnen trekken. Probeer de kracht uit je benen te laten komen door slechts met 2 vingertoppen te steunen of de vingers een centimeter boven het werkblad te houden tijdens de herhalingen. Deze oefening kan bij een slecht evenwicht ook vanuit zit op een stoel uitgevoerd worden.



Oefeningen voor de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen (dijspieren):

Oefening op een stoel:

Ga zitten op een stevige stoel en strek je been uit tot de knie volledig gestrekt is en je onderbeen zich in het verlengde van je bovenbeen bevindt. Houd dit gedurende 5 seconden aan en laat vervolgens je been zakken. Herhaal de oefening 8-12 keer voor ieder been afzonderlijk. Rust 1 à 2 minuten tussen iedere reeks. Herhaal 3 reeksen. Let er hierbij op dat je mooi rechtop zit en niet onderuit zakt. Hou je onderrug uitgehold. Als je zit moet je je zitbeenknobbels voelen.

Oefening op bed/zetel (kan ook liggend uitgevoerd worden):

Ga zitten met je benen gestrekt op het bed/ op de zetel, zit bij voorkeur met je rug gesteund. Plaats een opgerolde handdoek of klein kussen onder de knie. Strek uw knie door deze in de handdoek/ het kussen te duwen. Maak ondertussen je been langer door vanuit je hiel naar beneden te reiken. Houd dit gedurende 10 seconden aan. Herhaal dit 8-12 keer per reeks. Rust 1 à 2 minuten tussen iedere reeks. Herhaal 3 reeksen.



Oefening voor de spieren aan de achterzijde van het bovenbeen:

Oefening in stand:

Ga aan een verankerd meubel, zoals het keukenaanrecht, staan en hef de hiel van 1 voet richting je billen door je knie te buigen. Wissel het linker en rechter been af tot je in 1 reeks 8-12 herhalingen aan ieder been hebt uitgevoerd. Rust 1 à 2 minuten tussen iedere reeks. Herhaal 3 reeksen.



Oefening voor de spieren aan de zijkant van de heup:

Oefening in stand:

Ga staan en steun voor evenwicht aan een verankerd meubel. Beweeg uw been zijwaarts, terwijl je mooi rechtop blijft staan met de rug. Probeer je groot te maken tijdens de oefening en kijk recht voor je uit, zo vermijd je dat je gaat overhellen naar de andere kant om het been hoger te brengen. Span tijdens de oefening je bilspieren aan. Herhaal de oefening 8-12 keer per reeks. Voer voor het linker en het rechter been 3 reeksen van 8 -12 herhalingen uit. Rust steeds 1 à 2 minuten tussen iedere reeks.



Oefening voor de beenspieren in het algemeen:

Met deze oefening train je zowel de spieren aan de voorzijde als achterzijde van het been en de bilspieren.

Ga rustig en zonder neer te ploffen op een stoel zitten. Sta vervolgens terug recht zonder je handen te gebruiken. Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen per reeks. Rust steeds 1 à 2 minuten tussen iedere reeks. Herhaal 3 reeksen.



OEFENINGEN VOOR DE ARMEN

Oefening voor de spieren aan de voorzijde van de bovenarm:

Deze oefening kan u zowel in zit als in stand uitvoeren.

Breng je handen naar de voorzijde van je schouders door je ellebogen te plooien. Laat vervolgens je handen traag terug zakken tot de ellebogen terug gestrekt zijn. Het gewicht van een flesje water (een flesje water in iedere hand) kan gebruikt worden opdat je spieren moe aanvoelen na 8 tot 12 herhalingen. Rust 1 à 2 minuten tussen iedere reeks. Herhaal 3 reeksen.



Oefening voor de spieren aan de achterzijde van de bovenarm:

Deze oefening kan u zowel in zit als in stand uitvoeren.

Breng je hand, terwijl je een waterflesje vasthoudt, tot achter je schouder. Je bovenarm is nu boven je schouder en je elleboog is gebogen. Strek nu je elleboog tot je arm volledig gestrekt is boven de schouder. Kies een gewicht (mate van gevuld zijn van het flesje) waarmee je deze oefening 8 tot 12 keer kan herhalen. Na de herhalingen moeten de spieren aan de achterzijde van je bovenarm moe aanvoelen. Rust steeds 1 à 2 minuten tussen iedere reeks. Herhaal 3 reeksen voor iedere arm.



Oefening voor de buigspieren van je hand - spieren aan de binnenzijde van de hand/ handpalmzijde (handknijpkracht):

Neem een zacht balletje of een dikke spons en knijp deze samen. Houd dit 5 à 10 seconden aan en laat vervolgens de spanning rustig los.

Herhaal dit tot de hand moe aanvoelt. Rust 1 à 2 minuten tussen iedere reeks. Herhaal 3 reeksen.



Oefening voor de strekspieren van je hand - spieren aan de buitenzijde van de hand / handrugzijde:

Doe een keukenelastiek rond de vingers en duim. Open je hand tegen de weerstand van de elastiek. Herhaal dit tot de hand moe aanvoelt.

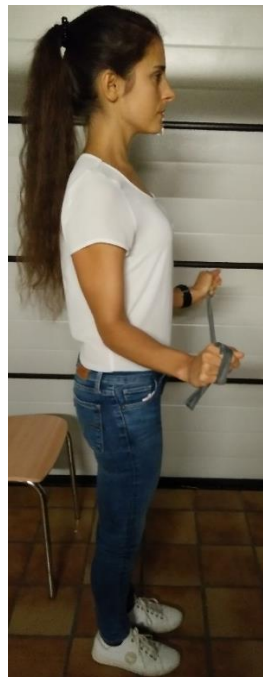
Rust 1 à 2 minuten tussen iedere reeks. Herhaal 3 reeksen.



OEFENING VOOR DE BOVENRUG

Boven rug sterker maken

Deze oefening kan zowel in zit als in stand worden uitgevoerd. Voor deze oefening maakt u gebruik van een elastische band (een oude binnenband van een fiets kan eventueel hier ook dienst voor doen). Houd de elastische band vast, met uw handpalmen naar boven en gestrekte polsen. Trek uw handen uit elkaar, en trek de elastische band dan naar uw heupen en duw uw schouderbladen naar elkaar toe. Tel langzaam tot 5 en blijf normaal ademen. Ontspan gedurende 1 à 2 minuten en herhaal deze oefening nog 7 keer.



OEFENING VOOR DE BEKKENBODEM

Oefening 1

Deze oefening kan zowel in stand als in zit worden uitgevoerd. Het kan in het begin helpen om op een dik kussen te gaan zitten. Op deze manier voelt u de druk van het kussen tegen uw bekkenbodem waardoor het selectief aanspannen gemakkelijker wordt.

Span uw bekkenbodemspieren op en trek ze naar binnen alsof u zou proberen om tegelijkertijd zowel een windje als uw urine op te houden.

Vermijd:

- Samendrukken van uw benen
- Opspannen van uw bilspieren
- Inhouden van uw adem

Probeer de spanning gedurende 10 seconden aan te houden. Ontspan uw spieren gedurende 4 seconden en herhaal. Doe dit 10 keer.

Oefening 2

Trek uw bekkenbodemspieren zo snel als u kan samen, houd de spanning gedurende 1 seconde aan en laat los. Doe dit 10 keer snel achter elkaar.