

Spierversterkende oefeningen met en zonder dynaband

Algemene instructies:

- De oefeningen moeten zonder pijn worden uitgevoerd.
- Voer de oefeningen rustig en gelijkmatig uit.
- De oefeningen worden telkens in de begin- en eindhouding weergegeven.
- Let op de ademhaling; adem uit of door bij een beweging waarbij kracht gezet wordt.
- Doe de oefeningen in setjes van 3, bestaande uit 10 tot 15 herhalingen. Houd tussen elke set een halve minuut rust.

Extra instructies bij gebruik van de dynaband:

- Hoe korter de band, hoe hoger de weerstand.
- Begin altijd met een lichte basisspanning op de dynaband en probeer hier op ook continu spanning te houden.

- Voeten op heupbreedte
- Sta rechtop
- Houd de armen op schouderhoogte
- Strek de armen uit naar buiten
- Houd de schouders laag
- Kom langzaam terug tot de beginhouding



- Voeten op heupbreedte
- Sta rechtop
- Houd de ellebogen gebogen en schouders laag
- Strek de armen uit naar voren
- Kom langzaam terug tot de beginhouding



- Voeten op heupbreedte
- Sta rechtop
- Sta met één voet op de dynaband
- Houd de arm bijna gestrekt langs het lichaam
- De elleboog blijft in de zij
- Buig de elleboog, waarbij de onderarm omhoog komt
- Kom langzaam terug tot de beginhouding



- Voeten op heupbreedte
- Sta rechtop
- Sta met één voet op de dynaband
- Houd de schouders laag
- Strek de arm zijwaarts uit tot schouderhoogte
- Kom langzaam terug tot de beginhouding



- Voeten op heupbreedte
- Sta rechtop
- Sta met één voet op de dynaband
- Houd de schouders laag
- Til de arm gestrekt voorwaarts uit tot schouderhoogte
- Kom langzaam terug tot de beginhouding



- Bevestig de dynaband om de deurklink
- Voeten op heupbreedte
- Sta rechtop
- Houd de schouders laag en de ellebogen in een rechte hoek
- Beweeg de ellebogen naar achter zodat de schouderbladen naar elkaar toe bewegen
- Kom langzaam terug tot de beginhouding



- Ga met gestrekte armen tegen de muur staan
- Zet de voeten één stap achteruit
- Houd het lichaam recht
- Zak door de armen
- Kom langzaam terug tot de beginhouding



- Ga op de grond liggen met de knieën gebogen
- Houd de armen gekruist voor de borst
- Breng de heupen omhoog
- Houd dit drie tellen vast
- Kom langzaam terug tot de beginhouding



- Ga recht voor een stoel staan
- Voeten op heupbreedte
- Maak een zittende beweging, waarbij de billen naar achter bewegen
- Beweeg de armen recht naar voren
- Houd de rug gestrekt en blijf naar voren kijken
- Kom langzaam terug tot de begin houding



Drie variaties (van makkelijk naar moeilijk):

- 1) Ga volledig zitten
- 2) Tik de stoel aan met de billen
- 3) Raak de zitting net niet aan met de billen

- Voeten op heupbreedte
- Sta rechtop
- Stap met één been uit naar voren
- Zak zo ver naar beneden dat de knie van het achterste been net de grond niet raakt
- Het voorste been komt in een rechte hoek
- Kom langzaam terug tot de begin houding



* Houd zo nodig iets vast ter ondersteuning van het evenwicht

- Sta op de eerste trede van de trap
- Voeten op heupbreedte
- Sta rechtop
- Ga op de tenen staan
- Kom langzaam terug tot begin houding



- Voeten op heupbreedte
- Houd knieën licht gebogen
- Doe de dynaband om de benen, halverwege de bovenbenen, met spanning
- Maak met de benen om en om een zijwaartse beweging, waarbij de tenen de vloer aantikken



(Hoe dicht de dynaband bij de knieën, hoe zwaarder de oefening)

- Zit rechtop in een stoel met rugleuning
- Buig de knie en heup, waarbij het bovenbeen los komt van de zitting
- Doe de dynaband onder de voet
- Strek het been uit naar voren
- Kom langzaam terug tot begin houding

