

**Notitie :**  
Fysiotherapie Spruyt  
kracht en stabiliteit oefeningen

## 1 Squat



**Sets: 3 Herhaling: 10**

Ga rechtop staan en plaats je handen op je heupen en je voeten op heup hoogte.

Maak een squat beweging door je heupen naar achter te drukken, alsof je op een stoel gaat zitten.

Maak de beweging af door je knieën te buigen en houd ze direct boven de voeten.

Laat jezelf zakken totdat je dijen ongeveer parallel aan de grond staan of tot het moment dat je onderrug zich gaat ronden.

Til jezelf op en herhaal.

Zorg ervoor dat je altijd een neutrale wervelkolom hebt en dat je knieën altijd uitgelijnd zijn.

niet dieper dan 90graden in de knie



## 2 Inline split squat



**Sets: 3 Herhaling: 10**

Breng met je voeten op één lijn je achterste knie dicht bij de vloer achter de voorste hiel.

Zorg dat je je evenwicht bewaart en breng jezelf terug in staande positie.

Je knieën moeten 90 graden gebogen zijn in de onderste positie.



### 3 Side raise



**Sets: 3 Herhaling: 10**

Ga rechtop staan, houd je armen langs je lichaam en een klein gewicht in iedere hand.

Til je armen zijwaarts op, maar breng deze niet hoger dan je schouder.

Houd je ellebogen licht gebogen.



### 4 Biceps curl



**Sets: 3 Herhaling: 10**

Houd een gewicht in je hand met je handpalm omlaag en til het gewicht op door je arm te buigen en je elleboog naast je lichaam te houden.

hiermee trainen we de spierballen (biceps)



### 5 Push-up



**Sets: 3 Herhaling: 10**

Start in plank positie tegen een tafel of een stevig meubel met je handen op schouderbreedte uit elkaar. Zak, wanneer je lichaam stabiel en compleet recht is, naar beneden in push-ups zo laag als je kan en duw jezelf weer terug.



## 6 triceps extension

**Herhaling: 10**



Ga op je rug liggen met een gewicht in je hand. Til je arm op en strek hem vooruit, terwijl je de elleboog met je andere hand vasthoudt zodat deze op dezelfde plek houdt.



Laat je hand langzaam zakken richting je hoofd door de elleboog te buigen. en vervolgens strek je je arm weer door je triceps (achterkant van de armen) aan te spannen

## 7 Plank op knieën

**Sets: 3 Tempo: 30sec**



start in buiklig. Houd je onderarmen op de grond en til jezelf in een rechte lijn op.

Span je bilspieren en buikspieren aan houd je onderrug recht. zorg hierbij dat je onderrug niet naar de grond toe zakt. Houd deze houding vast



## 8 Op één been balanseren

**Herhaling: 2-5x**



Ga op één been staan en tik de vloer licht aan op een denkbeeldige klok om je heen.

Buig je ondersteunende been licht.

Begin met het tikken voor je op 12 uur en weer terug naar neutraal. vervolgens naar 11 uur en weer terug. zo ga je door 9,8,7 en 6 uur en start je weer opnieuw bij 12.

tussen de sets kan je evt. een korte pauze(10-30sec) houden

wissel van je linker naar je rechterbeen



## 9 Brugoefening

**Sets: 3 Herhaling: 10**



Begin in de startpositie, ga hiervoor op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten op heupbreedte.

Span je buik- en bilspieren licht aan, dit doe je door je navel een klein beetje in te trekken.



Til nu je billen van de grond tot je bovenlichaam in één lijn staan met je bovenbenen, zoals in de instructievideo. Keer langzaam terug naar de startpositie en herhaal de oefening.

---



**Notitie :**

Fysiotherapie Spruyt  
kracht en stabiliteit oefeningen



**1 Squat**

Sets: 3 Herhaling: 10

GEN39260



**2 Inline split squat**

Sets: 3 Herhaling: 10

XGEN1696



**3 Side raise**

Sets: 3 Herhaling: 10

GEN87086



**4 Biceps curl**

Sets: 3 Herhaling: 10

XGEN1562



**5 Push-up**

Sets: 3 Herhaling: 10

GEN13184



**6 triceps extension**

Herhaling: 10

XGEN2117



**7 Plank op knieën**

Sets: 3 Tempo: 30sec

GEN41089



**8 Op één been balansen**

Herhaling: 2-5x

GEN116807



**9 Brugoefening**

Sets: 3 Herhaling: 10

GEN8159