

Individuele oefeningen/bewegingen voor HartTrimclubleden 31 maart 2020

	Oefeningen	Uitvoering: STAAND	Belasting Aantal	
1	Knie heffen	Stappen op de plaats, armen ondersteunen Links en rechts afwisselen	Kuit spieren	10x links 10x rechts
2	Op een been staan	Armen in de zij, lichtjes doorzakken Links en rechts afwisselen	Boven dijbeen spieren	5 x 5 tellen vast.
3	Zwaaien met een been	Staand op een been. Armen in de zij, been ook naar achteren zwaaien	Leningheid in de liezen	10x links 10x rechts
4	Op tenen staan	Armen hoog Stabilisatie	Kuitspieren Buik " Rug "	5x 2x herhalen
5	Armen uitstoten	Benen iets voor/achter uit elkaar Links en rechts naar voren uitstoten	Schouder gordel	10x links 10x rechts

	Oefeningen	Uitvoering: ZITTEND (op een stoel) Handen vast aan de leuning/zitting	Belasting Aantal	
1	Knie omhoog	Links en rechts om beurten Links en rechts om beurten vast hooghouden	Lies Boven dijbeen spieren	10x 5 tellen hoog
2	Been gestrekt	Links en rechts gestrekt vast houden, voeten/tenen naar voor (richting scheenbeen) en weer naar achter	Boven dijbeen spieren	5 tellen vast
3	Staan en zitten	Handen vast aan de leuning of zitting, bekken naar voren	Benen Buik / rug	10x
4	Beide knien omhoog	Handen vast aan de leuning of zitting, denk ook aan je voeten/tenen	Boven dijbeen spieren Buik / rug	5x 3 tellen vast
5	Beide benen strekken	Handen vast aan de leuning of zitting, denk ook aan je voeten/tenen	Boven dijbeen spieren Buik / rug	5x 3 tellen vast

	EXTRA		
	Step-test	Uitvoering: Onderste traptree	Belasting Aantal
	<ul style="list-style-type: none"> * Vast houden aan de leuning als ondersteuning voor stabilisatie. * Start met links of rechts. * Als we beginnen met het rechter been * Stap je op de onderste tree en dan het linker been erbij en het linker been er weer af en dan het rechter been er weer naast. * Nu weer starten met rechter been. * Enz. 		Benen Buik Rug Starten zowel met rechts als links Keuze 10x 20x 30x

MOCHT JE VRAGEN HEBBEN IK HOOR ZE.

SUCCES TON FRIJTERS