

Oefeningen

Hieronder vindt u een overzicht van welke oefeningen er voor welke dag ingepland staan.

2022-02-04

- Knieheffen
 - Op/afstappen step
 - Opdrukken tegen de muur
 - Opstaan en gaan zitten (squat)
 - Abductie armen in zit
 - Abductie benen
-

2022-02-08

- Opstaan en gaan zitten (squat)
 - Abductie armen in zit
 - Abductie benen
 - Knieheffen
 - Op/afstappen step
 - Opdrukken tegen de muur
-

2022-02-11

- Opstaan en gaan zitten (squat)
 - Abductie armen in zit
 - Abductie benen
 - Knieheffen
 - Op/afstappen step
 - Opdrukken tegen de muur
-

2022-02-15

- Biceps curl
 - Armen uitduwen boven het hoofd
 - Armen voorwaarts in zit
 - Armen zijwaarts in zit
 - Benen zijwaarts
 - Been achterwaarts heffen
-

2022-02-18

- Biceps curl
 - Armen uitduwen boven het hoofd
 - Armen voorwaarts in zit
 - Armen zijwaarts in zit
 - Benen zijwaarts
 - Been achterwaarts heffen
-

2022-02-22

- Biceps curl
 - Armen uitduwen boven het hoofd
 - Armen voorwaarts in zit
 - Armen zijwaarts in zit
 - Benen zijwaarts
 - Been achterwaarts heffen
-

2022-02-25

- Triceps
 - Boksen
 - Latt pull
 - 2 passen zijwaarts
 - Knie heffen
 - Been zijwaarts
-

2022-03-01

- Knie heffen
- Been zijwaarts

- Triceps
- Boksen

- Latt pull
- 2 passen zijwaarts

2022-03-04

- Op 1 been staan
- Naar voren reiken
- Op 1 been tap 3d

- Zijwaarts uitstappen + op 1 been
- Tenen stand

- Superman in stand
- Buikspieren knieheffen

2022-03-08

- Triceps
- Boksen

- Latt pull
- 2 passen zijwaarts

- Knie heffen
- Been zijwaarts

Beschrijving van de oefeningen

Hieronder vindt u van elke oefening de toelichting en instructie en kunt u doorklikken naar de videobeelden. Handig om als naslagwerk te gebruiken!

2 passen zijwaarts

U heeft de theraband om beide enkels.

U stapt twee passen zijwaarts naar rechts en vervolgens herhaalt u dit naar links.

Blijf dit herhalen tot dat de tijd voorbij is.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4f98c>



Abductie armen in zit

U komt zitten op een stoel en u heeft uw armen langs uw lichaam hangen.

Met gestrekte armen beweegt u in een geleidelijk tempo uw armen zijwaarts omhoog tot een hoek van 90 graden ten opzichte van uw lichaam.

U blijft met uw armen in deze positie en gaat op dit punt kleine rondjes draaien.

Beweeg in een geleidelijk tempo weer naar de beginpositie.

Instructies

3 sets
10-15 herhalingen. 30 seconden rust tussen de sets.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4c0ce>



Abductie benen

Het is verstandig om met uw handen te steunen op bv de tafel of de rugleuning van een stoel.

U start de oefening door uw rechterbeen zijwaarts te heffen. Hierbij blijven de tenen recht naar voren wijzen.

Vervolgens laat u het been rustig zakken en plaats het kort naast het standbeen.

U herhaalt dit met het rechterbeen zoals aangegeven is en herhaalt dit vervolgens met het linkerbeen.

Armen uitduwen boven het hoofd

U staat met uw voeten op schouderbreedte. Hierbij staat u met uw voeten op het uiteinde van de theraband en heeft in uw rechterhand het andere uiteinde.

U beweegt uw rechterarm omhoog waarbij u uw hand open draait en heeft u uw ellebogen en schouders in een hoek van 90 graden.

Vervolgens strekt u nu uw arm uit.

U beweegt in een rustig tempo terug naar de beginpositie.

Als u de aantal herhalingen met rechts heeft voldaan herhaalt u de oefening met links.

Armen voorwaarts in zit

U zit op de stoel en komt met uw voeten op het midden van de theraband staan, zodat u deze met uw voeten fixeert.

De uiteinden van de theraband houdt u vast in de linker- en rechterhand met uw armen gestrekt. Hierbij wijzen de duimen omhoog.

Met gestrekte armen beweegt u in een geleidelijk tempo, afwisselend de linker en rechter arm naar voren en omhoog. Hierbij ontstaat er meer spanning op de theraband en traint u de kracht van uw schouders.

Beweeg in een geleidelijk tempo weer naar de beginpositie en herhaal de oefening.

Armen zijwaarts in zit

U komt zitten op de stoel en staat met uw voeten op het midden van de theraband, zodat u deze met uw voeten fixeert.

De uiteinden van de theraband houdt u vast in de linker en rechter hand met uw armen gestrekt. Hierbij wijzen de duimen omhoog.

Met gestrekte armen beweegt u in een geleidelijk tempo uw armen zijwaarts omhoog. Hierbij ontstaat er meer spanning op de theraband en traint u de kracht van uw schouders.

Beweeg in een geleidelijk tempo weer naar de beginpositie en herhaal de oefening.

Instructies

3 sets

10-15 herhalingen. 30 seconden rust tussen de sets.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4c71c>



Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4da06>



Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4dd2d>



Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4e37b>



Been achterwaarts heffen

Het is verstandig om met uw handen te steunen op bv de tafel of de rugleuning van een stoel.

U heeft de theraband om uw beide enkels.

U start de oefening door uw rechterbeen achterwaarts te heffen. Hierbij blijft u met uw bovenlichaam goed rechtop.

Vervolgens laat u het been rustig zakken en plaats het kort naast het standbeen.

U herhaalt dit met het rechterbeen zoals aangegeven is en herhaalt dit vervolgens met het linkerbeen.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4ecf0>



Been zijwaarts

U heeft de theraband om beide enkels.

Het is verstandig om met uw handen te steunen op bv de tafel of de rugleuning van een stoel.

U start de oefening door uw linkerbeen zijwaarts te heffen. Hierbij blijven de tenen recht naar voren wijzen.

Vervolgens laat u het been rustig zakken en plaats het kort naast het standbeen.

U herhaalt dit met het linkerbeen zoals aangegeven is en herhaalt dit vervolgens met het rechterbeen.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4ffda>



Benen zijwaarts

Het is verstandig om met uw handen te steunen op bv de tafel of de rugleuning van een stoel.

U heeft de theraband om uw beide enkels.

U start de oefening door uw linkerbeen zijwaarts te heffen. Hierbij blijven de tenen recht naar voren wijzen.

Vervolgens laat u het been rustig zakken en plaats het kort naast het standbeen.

U herhaalt dit met het linkerbeen zoals aangegeven is en herhaalt dit vervolgens met het rechterbeen.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4e9c9>



Biceps curl

U gaat met uw voet op het midden van de theraband staan, zodat u deze met uw voet fixeert.

De uiteinden van de theraband houdt u vast in uw linker- en rechterhand met uw armen gestrekt.

Tegelijkertijd buigt u uw linker- en rechterelleboog, u beweegt hierbij uw hand/vuist naar uw schouder.

Houd hierbij uw bovenarm stil naast uw bovenlichaam.

Laat uw handen ook weer rustig zakken.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4d6df>



Boksen

U komt staan met de voeten op schouderbreedte en u heeft de theraband achter uw rug langs.

Vervolgens stoot u afwisselend met uw linker- en rechterarm uit.

Hoe strakker u de theraband vast heeft, hoe zwaarder de oefening is.

Buikspieren knieheffen

U komt op het puntje van de stoel zitten met het bekken achterover gekanteld en de romp een beetje achterover gebogen. Hierbij steunt u niet met uw rug tegen de rugleuning.

Beweeg het linkerbeen rustig omhoog en plaats het weer rustig op de grond.

Beweeg daarna uw rechterbeen rustig omhoog en plaats het weer rustig op de grond.

Knie heffen

U heeft de theraband om beide enkels.

Vervolgens gaat u met uw linkervoet op de theraband staan.

U beweegt uw rechter knie omhoog en omdat de theraband om de voet zit kost dit u kracht.

Vervolgens beweegt u uw been weer rustig terug naast uw andere been.

Hoe strakker u de theraband vast heeft, hoe zwaarder de oefening is.

U herhaalt dit met uw rechterbeen zoals aangegeven is en herhaalt dit vervolgens het het linkerbeen.

U gaat dan met uw rechervoet op de theraband staan.

Knieheffen

U komt met uw voeten op schouderbreedte staan.

Indien nodig kunt u de oefening naast een stoel of tafel doen om de balans beter te bewaren.

U gaat nu afwisselend uw linker- en rechterknie heffen tot zo mogelijk 90 graden.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4f33e>



Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/515eb>



Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4fcb3>



Instructies

3 sets

10-15 herhalingen. 30 seconden rust tussen de sets.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4ca43>



Latt pull

U komt staan met de voeten op schouderbreedte en u pakt de uiteindes van de theraband in beide handen vast.

U beweegt de theraband in een rechte lijn voor uw lichaam omhoog en hierbij bewegen de ellebogen zijwaarts. U beweegt de theraband ongeveer t/m sleutelbeen hoogte omhoog en laat het vervolgens weer zakken tot de beginpositie.

Hoe strakker u de theraband vast heeft, hoe zwaarder de oefening is.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4f665>



Naar voren reiken

U komt staan met de voeten op schouderbreedte.

Reik met 1 arm zover mogelijk naar voren zonder daarbij het evenwicht te verliezen.

Kom weer helemaal rechtop staan en reik vervolgens met de andere arm zover mogelijk naar voren.

Wissel links en rechts af.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/50628>



Op 1 been staan

Ga voor de veiligheid in de buurt staan van een steuntje (stoel, aanrecht oid.).

Til 1 been op en blijf zolang als dat lukt staan op 1 been zonder daarbij uw evenwicht te verliezen.

Na maximaal 5 seconden wisselt u van been.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/50301>



Op 1 been tap 3d

U komt staan op 1 been zonder steun te nemen van uw armen.

Til het andere been op en strek het been naar voren en tik de grond zover mogelijk voor je aan.

Beweeg hetzelfde been opzij en tik de grond zover mogelijk zijwaarts aan.

Beweeg daarna het been naar achteren en tik de grond achter je aan.

Houd hierbij uw bovenlichaam zoveel mogelijk rechtop. Maak het aantal herhalingen eerst met het ene been doe daarna het aantal herhalingen met het andere been.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/5094f>



Op/afstappen step

Als u thuis een step heeft dan kunt u de oefening bij de step doen.

Wanneer u thuis geen step heeft dan kunt u de oefening bij bijvoorbeeld de trap doen.

Bent u hierbij steun nodig, pak dan de leuning of de muur vast.

U stap bijvoorbeeld eerst met uw rechtersvoet op de step/traprede en volgt daarna met uw linkersvoet.

Vervolgens stapt u ook weer als eerste af met uw rechtersvoet en volgt uw linkersvoet.

Wissel halverwege de tijd om van het been waar u mee start.

U kunt als dit goed gaat het tempo wat versnellen, maar veiligheid is het belangrijkste.

Instructies

3 sets

10-15 herhalingen. 30 seconden rust tussen de sets.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/5420d>



Opdrukken tegen de muur

Kom met uw gezicht naar de muur staan, stap met uw beide voeten een pas naar achteren en plaats uw beide handen op schouderbreedte en op schouderhoogte tegen de muur.

Buig uw ellebogen en laat u tegelijkertijd met uw lichaam naar de muur zakken.

Vervolgens beweegt u uzelf weer rustig terug.

Instructies

3 sets

10-15 herhalingen. 30 seconden rust tussen de sets.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4cd6a>



Opstaan en gaan zitten (squat)

Kom voor de stoel staan met uw voeten op schouderbreedte.

Tijdens de beweging kan u de handen/armen voor u houden.

Probeer tijdens het gaan zitten te focussen op een vast punt voor u en uw rug recht te houden.

U zakt rustig door uw knieën en komt zitten op de stoel.

Vervolgens komt u weer tot stand.

Voorkom tijdens het uitvoeren van de oefening dat de knieën voorbij uw tenen.

Instructies

3 sets

10-15 herhalingen. 30 seconden rust tussen de sets.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4bda7>



Superman in stand

U komt staan met de handen voor uw borst.

Strek het linkerbeen opzij en tegelijkertijd de rechterarm zijwaarts omhoog. Blijf hierbij zo rechtop mogelijk staan. Beweeg het been en de arm weer terug.

Wissel vervolgens van arm en been. Strek het rechterbeen opzij en tegelijkertijd de linkerarm zijwaarts omhoog. Beweeg het been en de arm weer terug.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/512c4>



Tenen stand

Ga voor de veiligheid (indien nodig) in de buurt staan van een steuntje (stoel, aanrecht oid.).

U komt op uw tenen staan en probeer hierbij niet met de armen te helpen. Laat u langzaam weer zakken met de voeten plat op de grond.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/50f9d>



Triceps

U komt met uw voeten op schouderbreedte staan.

Als u uw rechter triceps wilt trainen dan heeft u de theraband in uw rechterhand vast.

U beweegt uw rechterhand omhoog en zorgt ervoor dat de theraband over uw rug valt.

U pakt de theraband vast met uw linkerhand iets onder uw schouderbladen.

Vervolgens strekt u uw rechterarm omhoog en daarna buigt u uw elleboog weer.

Probeer ervoor te zorgen dat uw rechterarm dicht bij uw hoofd blijft.

Als u uw linker triceps wilt trainen doet u wat hierboven beschreven staat andersom.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/4f017>



Zijwaarts uitstappen + op 1 been

Ga staan en stap met uw rechterbeen opzij.

Beweeg uw linkerbeen vervolgens omhoog en probeer uw balans te behouden bij het staan op uw rechterbeen.

Stap vervolgens zijwaarts uit naar links.

Ga op uw linkerbeen staan en beweeg uw rechterbeen omhoog.

Probeer opnieuw uw balans te behouden bij het staan op uw linkerbeen.

Begin met een kleine zijwaartse stap en indien dit goed gaat maakt u de zijwaartse stap steeds groter.

Bij deze oefening hoort een video die u via internet kunt bekijken.

<https://isala.telerevalidatie.nl/public/exercise/50c76>

