BLOK 1 • KRACHTTRAINING

1

GAAN ZITTEN EN OPSTAAN UIT EEN STOEL

Versterk benen en heupen voor meer zelfstandigheid.

Verbetert de spierkracht en stabiliteit.

Vergroot de zelfstandigheid bij dagelijkse taken.

Helpt vallen en spierzwakte te voorkomen.



1. Zit met de voeten op de grond en de rug recht.
2. Buig de romp licht naar voren en duw de voeten tegen de grond.
3. Sta langzaam op totdat u helemaal rechtop staat.
4. Ga gecontroleerd weer zitten en herhaal de beweging.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Herhaal 8-12 keer.

✓ UITVOERING

- Gebruik een stevige, stabiele stoel.
- Houd de voeten evenwijdig op heupbreedte.
- Vermijd plotselinge bewegingen.
- Gebruik zo nodig lichte steun met de handen.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Versterkt bovenbenen en bilspieren.
- Verbetert het opstaan en gaan zitten.
- Vergroot de lichaamsstabiliteit.
- Draagt bij aan meer zelfstandigheid.
- Bevordert zekerheid in het dagelijks leven.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 1 • KRACHTTRAINING

2

DE HIELEN HEFFEN

Versterk de kuiten en verbeter de stabiliteit bij het staan.

Verbetert de spierkracht en stabiliteit.

Vergroot de zelfstandigheid bij dagelijkse taken.

Helpt vallen en spierzwakte te voorkomen.



1. Sta met de handen licht op de stoel en de voeten evenwijdig.
2. Hef de hielen en ga op de tenen staan.
3. Houd even vast en houd de romp rechtop.
4. Laat de hielen langzaam zakken en herhaal.

Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Herhaal 10-15 keer.

✓ UITVOERING

- Steun op een stevige, stabiele stoel.
- Houd de romp recht en kijk naar voren.
- Hef de hielen zonder de romp te buigen.
- Beweeg langzaam en gecontroleerd.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Versterkt kuiten en enkels.
- Verbetert het evenwicht.
- Ondersteunt lopen en verplaatsen.
- Vergroot de stabiliteit bij het staan.
- Ondersteunt zelfstandigheid bij dagelijkse activiteiten.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 1 • KRACHTTRAINING

3

OPDRUKKEN TEGEN DE MUUR

Versterk armen en borst op een veilige manier.

Verbetert de spierkracht en stabiliteit.

Vergroot de zelfstandigheid bij dagelijkse taken.

Helpt vallen en spierzwakte te voorkomen.



1. Sta voor de muur en plaats de handen op borsthoogte tegen de muur.
2. Buig de ellebogen en breng het lichaam dichter bij de muur.
3. Duw tegen de muur totdat u terug bent in de beginhouding.
4. Herhaal gecontroleerd en blijf rustig ademen.

↻ Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Herhaal 8-12 keer.

✓ UITVOERING

- Zet de voeten op heupbreedte.
- Houd het lichaam recht van hielen tot hoofd.
- Buig de nek niet en kijk niet omhoog.
- Beweeg langzaam en gecontroleerd.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Versterkt armen en borstspieren.
- Verbetert de schouderstabiliteit.
- Maakt lichte voorwerpen duwen gemakkelijker.
- Vergroot de zelfstandigheid bij dagelijkse activiteiten.
- Ondersteunt een goede houding.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 1 • KRACHTTRAINING

4

ZITTEND DE KNIE STREKKEN

Versterk de bovenbenen en verbeter de controle over de benen.

Verbetert de spierkracht en stabiliteit.

Vergroot de zelfstandigheid bij dagelijkse taken.

Helpt vallen en spierzwakte te voorkomen.



1. Zit met een rechte rug en de voeten op de grond.
2. Strek één been naar voren en breng de knie in lijn.
3. Houd even vast, zonder de knie krachtig op slot te zetten.
4. Laat het been langzaam zakken en herhaal met het andere been.

Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Herhaal 8-12 keer per been.

✓ UITVOERING

- Zit op een stevige, stabiele stoel.
- Span de buik licht aan.
- Hef één been tegelijk.
- Vermijd plotselinge bewegingen.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Versterkt de quadriceps.
- Helpt bij opstaan en lopen.
- Verbetert de controle over de knieën.
- Vergroot de stabiliteit.
- Draagt bij aan meer zelfstandigheid.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 1 • KRACHTTRAINING

5

HET BEEN ZIJWAARTS HEFFEN

Versterk de heupen en verbeter het zijwaartse evenwicht.

Verbetert de spierkracht en stabiliteit.

Vergroot de zelfstandigheid bij dagelijkse taken.

Helpt vallen en spierzwakte te voorkomen.



1. Sta naast de stoel en gebruik één hand als lichte steun.
2. Hef het been zijwaarts zonder de romp te buigen.
3. Houd even vast en houd de buik aangespannen.
4. Laat het been langzaam zakken en herhaal met het andere been.

Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Herhaal 8-12 keer per kant.

✓ UITVOERING

- Houd de houding rechtop.
- Zet de voeten evenwijdig en richt de tenen vooruit.
- Vermijd zwaaien en plotselinge bewegingen.
- Gebruik lichte steun aan de stoel voor zekerheid.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Versterkt bilspieren en heupen.
- Verbetert het evenwicht.
- Ondersteunt de stabiliteit bij het lopen.
- Helpt vallen te voorkomen.
- Vergroot de zelfstandigheid.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 1 • KRACHTTRAINING

6

BICEPSCURL MET FLESSEN

Versterk de armen voor dagelijkse taken.

Verbetert de spierkracht en stabiliteit.

Vergroot de zelfstandigheid bij dagelijkse taken.

Helpt vallen en spierzwakte te voorkomen.



1. Houd een fles in elke hand met de armen langs het lichaam.
2. Buig de ellebogen en breng de handen naar de schouders.
3. Houd de ellebogen dicht bij het lichaam.
4. Laat de handen langzaam zakken en herhaal.

Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Herhaal 8-12 keer.

✓ UITVOERING

- Kies lichte flessen die u stevig kunt vasthouden.
- Houd de houding rechtop tijdens de oefening.
- Zwaai niet met de romp.
- Beweeg alleen de ellebogen.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Versterkt biceps en onderarmen.
- Maakt lichte voorwerpen dragen gemakkelijker.
- Verbetert de controle over de armen.
- Draagt bij aan zelfstandigheid.
- Vergroot het spieruithoudingsvermogen.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 1 • KRACHTTRAINING

7

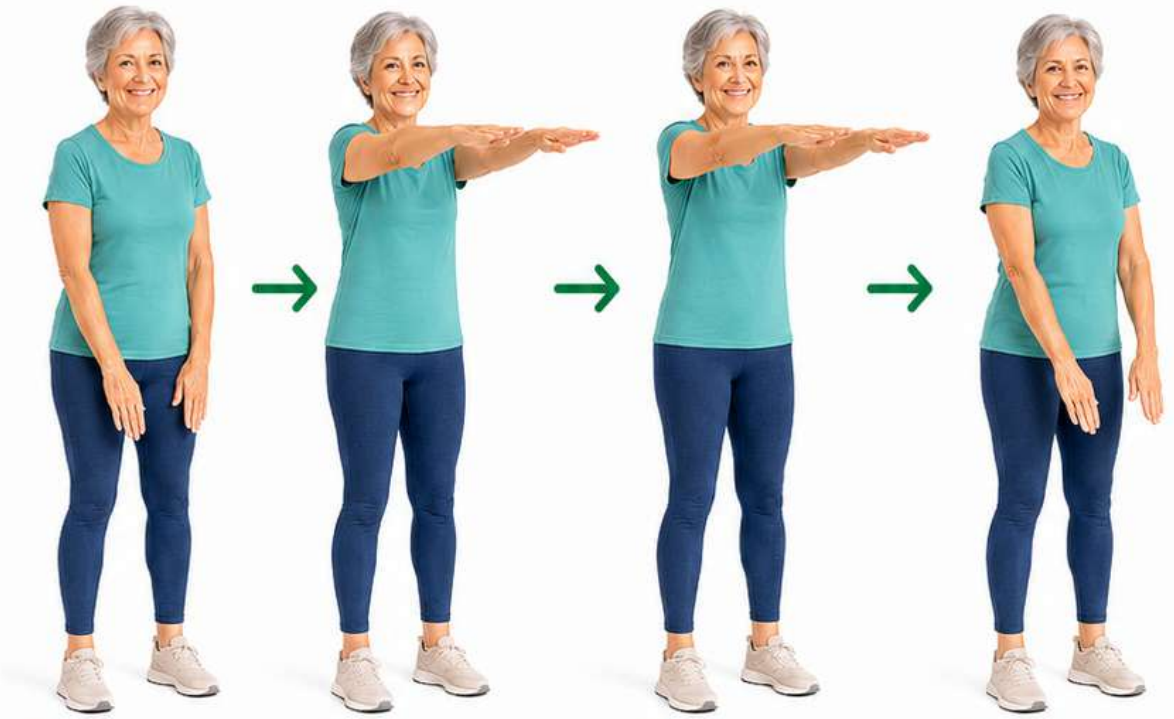
DE ARMEN VOORWAARTS HEFFEN

Versterk de schouders en vergroot het bereik van de armen.

Verbetert de spierkracht en stabiliteit.

Vergroot het functionele bereik van de armen in het dagelijks leven.

Helpt vallen en spierzwakte te voorkomen.



1. Sta rechtop met de armen voor de bovenbenen.
2. Hef de armen voorwaarts tot schouderhoogte.
3. Houd de schouders ontspannen en de romp stabiel.
4. Laat de armen langzaam zakken en herhaal.

Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Herhaal 8-10 keer.

✓ UITVOERING

- Gebruik weinig of geen gewicht.
- Hef de armen alleen tot een comfortabele hoogte.
- Trek de schouders niet op.
- Voer de beweging langzaam en gecontroleerd uit.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Versterkt de schouders.
- Verbetert het functionele bereik.
- Maakt aankleden en voorwerpen pakken gemakkelijker.
- Vergroot de stabiliteit van de armen.
- Ondersteunt meer dagelijkse zelfstandigheid.

NIVEAU: BEGINNER

BLOK 1 • KRACHTTRAINING

8

BILBRUG

Versterk heupen, bilspieren en de achterkant van de benen.

Verbetert de spierkracht en stabiliteit.

Vergroot de zelfstandigheid bij dagelijkse taken.

Helpt vallen en spierzwakte te voorkomen.



1. Lig op de rug met gebogen knieën en de voeten op de grond.
2. Span de bilspieren aan en hef de heupen.



3. Houd de knieën en de romp in lijn.
4. Laat de heupen langzaam zakken en herhaal.

Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Herhaal 8-12 keer.

✓ UITVOERING

- Gebruik een oefenmat of een stevig tapijt.
- Zet de voeten op heupbreedte.
- Hef de heupen tot een comfortabele hoogte.
- Forceer de onderrug niet.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Versterkt bilspieren en achterste bovenbeenspieren.
- Verbetert de heupstabiliteit.
- Ondersteunt een goede houding.
- Helpt u zekerder te lopen.
- Vergroot de functionele zelfstandigheid.

NIVEAU: BEGINNER TOT GEMIDDELD

BLOK 1 • KRACHTTRAINING

9

ZITTEND ROEIEN MET EEN BAND

Versterk de rug en verbeter de houding.

Verbetert de spierkracht en stabiliteit.

Vergroot de zelfstandigheid bij dagelijkse taken.

Helpt vallen en spierzwakte te voorkomen.



1. Zit met een rechte rug en zet de band onder de voeten vast.
2. Trek de band naar achteren en breng de ellebogen dichter bij het lichaam.
3. Open de borst en houd de schouders laag.
4. Keer langzaam terug en herhaal de beweging.

Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Herhaal 8-12 keer.

✓ UITVOERING

- Gebruik een lichte, veilige weerstandsband.
- Houd de romp tijdens de hele oefening rechtop.
- Trek met beide armen gelijkmatig.
- Trek de schouders niet op tijdens het trekken.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Versterkt rug en armen.
- Verbetert de houding.
- Helpt bij trekken en vasthouden.
- Vergroot de schouderstabiliteit.
- Bevordert zelfstandigheid.

NIVEAU: BEGINNER TOT GEMIDDELD

BLOK 1 • KRACHTTRAINING

10

EEN KUSSEN TUSSEN DE KNIEËN SAMENKNIJPEN

Versterk de binnenkant van de bovenbenen en verbeter de stabiliteit.

Verbetert de spierkracht en stabiliteit.

Vergroot de zelfstandigheid bij dagelijkse taken.

Helpt vallen en spierzwakte te voorkomen.



1. Zit met de voeten op de grond en plaats een kussen tussen de knieën.
2. Knijp het kussen samen en breng de knieën zachtjes naar elkaar toe.
3. Houd even vast en blijf rechtop zitten.
4. Ontspan langzaam en herhaal de beweging.

Beweeg langzaam en gecontroleerd.
Herhaal 10-15 keer.

✓ UITVOERING

- Gebruik een zacht, comfortabel kussen.
- Houd de voeten ondersteund en in lijn.
- Knijp niet met overmatige kracht.
- Houd enkele seconden vast.
- Adem normaal tijdens de oefening.

♥ VOORDELEN

- Versterkt de adductoren.
- Verbetert de uitlijning van de benen.
- Ondersteunt stabiliteit bij zitten en opstaan.
- Draagt bij aan de heupcontrole.
- Vergroot de zekerheid bij dagelijkse taken.

NIVEAU: BEGINNER