

Algemene instructies oefeningen

- Lees eerst de disclaimer voordat u deze oefeningen begint.
- Indien u pijnklachten vraagt dan eerst uw arts of therapeut om advies
- Zorg er voor dat de spieren niet koud zijn, voordat er met spierversterkende oefeningen wordt begonnen.
- Doe rustig aan. Voer de oefeningen rustig en gelijkmatig uit. Stop met de oefeningen indien u last krijgt van spierpijn of andere klachten als benauwdheid. U kunt beter te licht trainen als te zwaar. Hoe langer de band, hoe lager de weerstand.
- Let bij het oefenen op de houding. Zorg er altijd voor dat de rug goed gestrekt is en de schouders laag blijven. Ook is het van belang dat de schouders en het hoofd niet naar voren komen t.o.v. het lichaam.
- Probeer continu spanning op de dynaband te houden, hierdoor kunnen de spieren tussendoor niet ontspannen waardoor het snelst resultaat bereikt kan worden.
- Denk aan de ademhaling, adem uit of door bij een beweging waarbij kracht gezet wordt
- Voor optimaal resultaat dienen de oefeningen 10 tot 12 keer herhaald te worden. Neem hierna een halve minuut rust waarna er opnieuw 10 tot 12 herhalingen plaatsvinden, herhaal dat nog een keer
(3 series van 10-12 herhalingen)

Succes!

Schouders

- Goed opstrekken
- Voeten op heupbreedte
- Knieën niet overstrekt
- Bij beginhouding lichte spanning op dynaband



- Armen voorwaarts heffen tot schouderhoogte
- Hierbij blijven de schouders laag
- Kom rustig terug tot beginpositie



Schouders

- Goed opstrekken
 - Voeten op heupbreedte
 - Knieën niet overstrekt
 - Bij beginhouding lichte spanning op dynaband
-
- Armen zijwaarts heffen tot schouderhoogte
 - Hierbij blijven de schouders laag
 - Kom rustig terug tot beginpositie



Schouders

- Goed opstrekken
- Voeten op heupbreedte
- Knieën niet overstrekt
- Dynaband onder de voeten, achter de armen langs naar de handen, waarbij de hoek in de elleboog 90 graden is



- Streck de armen weg naar boven
- Probeer hierbij de schouders zo laag mogelijk te houden
- Kom rustig terug tot beginpositie



Schouders / Rug

- Begin in stap met het linkerbeen in kleine stap voorwaarts, waarbij de dynaband onder de linkervoet is en in de rechterhand
 - Er is lichte spanning op de dynaband
 - Goed opstrekken, knieën niet overstrekt
-
- Breng de rechterarm licht gebogen naar opzij tot boven schouderhoogte waarbij de romp meedraait en het hoofd de rechterhand nakijkt
 - Beweeg precies omgekeerd terug waarbij wordt uitgekomen in de beginhouding met lichte spanning op de dynaband



Schouders / Rug

- In stap met voorste been gebogen en achterste been nagenoeg gestrekt
- Rug gestrekt, in het verlengde van achterste been
- De armen beginnen naast het lichaam
Met lichte spanning op de dynaband



- Armen voorwaarts heffen tot boven schouderhoogte
- Rustig terug tot beginpositie waarbij de dynaband licht op spanning staat



Schouders / Bovenrug

- Zittend, onderbenen en bovenbenen in een hoek van 90 graden.
 - Strek goed op richting de kruin, waarbij de schouders laag blijven
 - De dynaband in de handen met de knokkels naar beneden, waarbij de boven- en onderarmen een hoek van 90 graden hebben
 - Er is lichte spanning op de dynaband
-
- Draai de armen naar buiten waarbij de ellebogen in de zij blijven. Draai zo ver dat de schouders laag blijven
 - Draai rustig de armen weer naar binnen waarbij wordt uitgekomen in beginhouding

Variatie: Deze oefening kan ook staand



Schouders / Bovenrug

- In stap met voorste been gebogen en achterste been nagenoeg gestrekt
- Rug gestrekt, in het verlengde van achterste been
- De armen beginnen naast het lichaam
Met lichte spanning op de dynaband



- Armen zijwaarts/achterwaarts heffen zodat de schouderbladen naar elkaar toe bewegen
- Kom rustig terug tot beginpositie waarbij de dynaband licht op spanning staat



Schouders / Bovenrug

- Zittend, onderbeen en bovenbeen in een hoek van 90 graden, andere been gestrekt met de hiel op de grond
- Streck goed op richting de kruin, waarbij de schouders laag blijven
- De dynaband in de handen met de knokkels naar buiten
- Er is lichte spanning op de dynaband



- Armen zijwaarts/achterwaarts heffen zodat de schouderbladen naar elkaar toe bewegen
- Kom rustig terug tot beginpositie waarbij de dynaband licht op spanning staat



Bovenrug

- Zittend, onderbeen en bovenbeen in een hoek van 90 graden, andere been gestrekt met de hiel op de grond
 - Streck goed op richting de kruin, waarbij de schouders laag blijven
 - De dynaband in de handen met de knokkels naar buiten
 - Er is lichte spanning op de dynaband
-
- De armen buigen vanuit de elleboog, waarbij de ellebogen naar achter bewegen en de schouderbladen naar elkaar toe worden gebracht
 - Kom rustig terug tot beginpositie waarbij de dynaband licht op spanning staat



Bovenrug

- In stap met voorste been gebogen en achterste been nagenoeg gestrekt
- Rug gestrekt, in het verlengde van het achterste been
- De arm met dynaband begint gebogen met lichte spanning op de dynaband
- De arm met dynaband buigt vanuit de elleboog, waarbij de elleboog naar boven beweegt en het schouderblad naar het midden van de rug wordt gebracht (zaagbeweging)
- Draai niet vanuit de romp
- Kom rustig terug tot beginpositie waarbij de dynaband licht op spanning staat



Biceps

- Goed opstrekken
 - Voeten op heupbreedte
 - Knieën niet overstrekt
 - Bij beginhouding lichte spanning op dynaband
-
- Armen buigen vanuit de elleboog tot iets verder dan 90 graden
 - Rustig terug tot beginpositie



Triceps

- In stap met voorste been gebogen en achterste been nagenoeg gestrekt
 - Rug gestrekt, in het verlengde van het achterste been
 - De arm met dynaband begint gebogen met lichte spanning op de dynaband
-
- De arm strekken vanuit de elleboog
 - Rustig terug tot beginpositie waarbij de dynaband licht op spanning staat



Triceps

- Goed opstrekken
 - Voeten op heupbreedte
 - Knieën niet overstrekt
 - Houd de dynaband achter de rug met beide armen gebogen
 - Bij beginhouding lichte spanning op dynaband
-
- De bovenste arm strekken vanuit de elleboog, hierbij beweegt de bovenarm zo min mogelijk
 - Rustig terug tot beginpositie waarbij de dynaband licht op spanning staat



Bovenbenen / Billen

- Goed opstrekken
 - Voeten op heupbreedte
 - Knieën niet overstrekt
 - Dynaband onder de voeten, achterlangs over de schouders, waarbij de handen de dynaband vasthouden ter hoogte van de borst
-
- Buig vanuit de knieën en de heupen, hierbij blijft de rug gestrekt en blijven de knieën boven de enkels
 - Zak zover omlaag dat de knieën boven de enkels blijven en de houding stabiel blijft
 - Kom rustig terug tot in de beginpositie



Disclaimer

Ergomotion wijst elke verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid voor (de juistheid van) de aangeboden informatie. De oefeningen en adviezen zijn algemeen van aard en kan nooit het advies van medici of paramedici vervangen. Bezoekers met lichamelijke klachten zijn zelf verantwoordelijk voor het wel of niet raadplegen van hun huisarts.

