



BORNE BEWEEGT

TRAININGSSCHEMA

Pak iedere dag een andere training; twee weken lang. Train maximaal 10 á 15 minuten.

AANDACHTSPUNTEN

- Voer de trainingen de eerste keren uit onder het oog van de personal trainer of fysio
- Gecontroleerde bewegingen
- GEEN snelheid in de oefeningen
- Trainen vanuit thoracale extensie. Borstkas naar voren tijdens de oefeningen; stabiliteit/spanning in de core (buik/onderrug) bewaren tijdens oefeningen; doorlopend zorgen voor een neutrale positie van de nek
- Ademhaling

VERVOLG

Zijn er tijdens de training **EN** de dag na de training verergerde klachten? Meld dit dan direct!
Zijn er geen verergerde klachten? Houd de trainingen dan twee weken lang vol op dezelfde intensiteit. Dus **NIET** de trainingen verzwaren binnen die weken. Gaat het twee weken goed? Dan kan er gekeken worden of de oefeningen (in samenspraak met de fysiotherapeut) iets verzwaard kunnen worden.



BORNE BEWEEGT

Training 1

<u>Oefening</u>	<u>Benodigdheden</u>	<u>Herhalingen</u>
Squat	optioneel een band + deurklink + stoel	6
https://www.youtube.com/watch?v=UXJrBgI2RxA		
Kick back	muur/stoel + optioneel een band om te verzwaren	6 per been
https://www.youtube.com/watch?v=MB8LoopNjPE		
Side raise	muur/stoel + optioneel gele band om te verzwaren	6 per been
https://www.youtube.com/watch?v=ZxOTLvH7uE		
Band pull apart	band om oefening te verzwaren	4
https://www.youtube.com/watch?v=3OYSIWaJk4		
Hip abduction	stoel/bank + gele band om te verzwaren	6 herhalingen
https://www.youtube.com/watch?v=kQBUNq1jCvO		

Rondes: totaal maak je 3 á 4 rondes, met 30 seconden rust na iedere ronde

Training 2

<u>Oefening</u>	<u>Benodigdheden</u>	<u>Herhalingen</u>
Step up	step	6 per been
https://www.youtube.com/watch?v=nAl0t57yPD4		
Front raise	lichte materialen: potje kruiden of flesje water	4 per arm
https://www.youtube.com/watch?v=gzDawZwDC6Y		
Calve raise	schijf van 2.5 kg	10 per been
https://www.youtube.com/watch?v=-M4-G8p8fmc		
Single knee raise	kussen onder hoofd + matje om op te liggen	6 per been
https://www.youtube.com/watch?v=EdreihxOLe8		

Rondes: totaal maak je 3 á 4 rondes, met 30 seconden rust na iedere ronde

Notitie: voer de front raise uit per per arm (dus niet beide armen tegelijk)

Training 3

<u>Oefening</u>	<u>Benodigdheden</u>	<u>Herhalingen</u>
Wall sit	muur	10 seconden
https://www.youtube.com/watch?v=-0Q7Lds7B8A		
Row	optioneel een band + deurklink	4
https://www.youtube.com/watch?v=bzVo40u_8cg		
Lunges		6 per been
https://www.youtube.com/watch?v=QOVaHwm-Q6U		
Side lateral raise	lichte materialen: potje kruiden of flesje water	4 per arm
https://www.youtube.com/watch?v=fEloErgMwxI		

Rondes: totaal maak je 3 á 4 rondes, met 30 seconden rust na iedere ronde

Notitie: voer de side lateral raise uit per per arm (dus niet beide armen tegelijk)