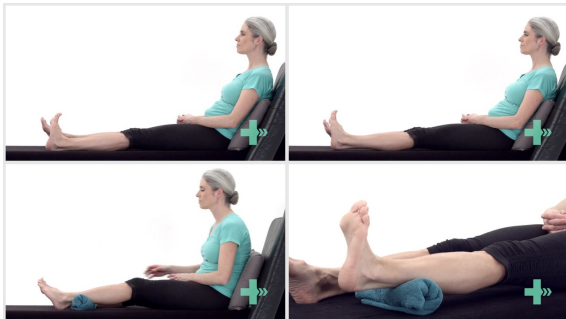


TIGRA Heerenveen  
It Hege stik 1  
Heerenveen, 8445 PZ

3 Sets / 12 Herh / 2 s vasthouden



### 1. Gestrekt been omhoog tillen

Start in een zittende positie op een bank met uw benen voor u uitgestrekt. Hef het been daarna een klein stuk omhoog. Houd dit een aantal seconden vast, keer terug naar de startpositie en ontspan. Herhaal nu deze oefening.

*Mag ietsje hoger dan de video*

3 Sets / 12 Herh



### 2. Push up tegen de muur

Sta rechtop met uw gezicht naar een muur. Maak een stap naar achteren en zet uw handpalmen op schouderhoogte op de muur. Uw armen staan iets breder dan uw schouders op de muur. Houd uw lichaam recht en span uw bilspieren aan. Buig uw ellebogen en breng uw borst richting de muur. Let op dat u een rechte lijn houdt van uw voeten tot het topje van uw hoofd. Strek uw armen weer naar achteren, duw uw borst van de muur af en herhaal deze oefening.

3 Sets / 12 Herh



### 3. Abductie heup in stand (senior)

Sta rechtop en houd een stoel of tafel vast voor balans. Houd uw aangedane been recht en beweeg deze langzaam zijwaarts omhoog. Controleer uw been terwijl u deze terug beweegt en herhaal de beweging. Let op dat u niet gaat hangen met uw lichaam of uw bekken optrekt als u uw been beweegt.

3 Sets / 12 Herh / 0.1kg gewicht



### 4. Abductie schouder in zit met gewichten

Deze oefening versterkt de schouders en rugspieren die belangrijk zijn voor allerlei dagelijkse activiteiten. Zit rechtop in een stoel en houd een gewicht in elke hand. Let op dat uw schouders ontspannen zijn. Houd uw ellebogen recht, beweeg uw armen opzij en omhoog tot schouderhoogte. Laat uw armen hierna weer gecontroleerd zakken. Herhaal de oefening nu.



### 5. Actieve extensie heup

Houd u vast aan een tafel of rugleuning en sta rechtop. Houd uw aangedane been recht terwijl u deze naar achteren strekt. Beweeg rustig terug in de startpositie. Let op dat uw lichaam rechtop blijft tijdens deze oefening.

3 Sets / 12 Herh / 1 s vasthouden



### 6. Brug - eenvoudig

Lig op uw rug met uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond. Kantel rustig uw bekken, alsof u uw onderrug in de grond drukt, span uw bilspieren aan en hef uw heupen hierna de lucht in, terwijl u uw bekkenhelften waterpas houdt. Houd deze brug kort vast en zak rustig naar beneden. Houd uw navel ingetrokken en laat uw wervelkolom wervel voor wervel terugzakken naar de grond. Houd uw bilspieren aangespannen tot u weer op de mat komt.

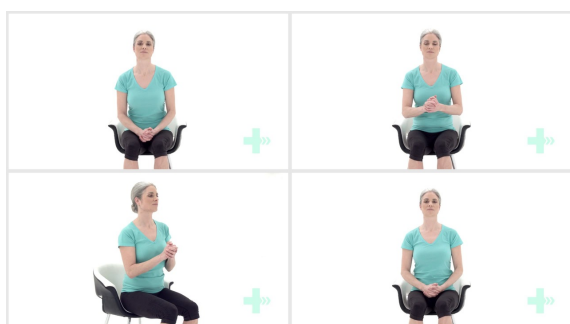
3 Sets / 12 Herh / 1 s vasthouden



### 7. Hol/bol maken met handen plat op de grond

Deze oefening helpt u om uw rug te rekken en helpt bij de mobiliteit van uw romp. Start op uw handen en knieën, met uw knieën direct onder uw heupen, uw handen onder uw schouders en uw rug in een neutrale positie. Zet uw handen plat op de grond en span uw buikspieren aan, waarbij u oplet dat uw rug recht is als een tafelblad. Adem in, en maak uw rug bol waarbij u uw buik intrekt als een kat. Als u uitademt maakt u uw rug hol door uw buik naar de grond te bewegen en uw hoofd op te tillen. Rust een paar seconden en herhaal.

3 Sets / 12 Herh



### 8. Opstaan zonder gebruik van uw handen

Zit op de rand van de stoel. Probeer nu rechtop te komen zonder gebruik van uw handen.