30-04-2020: Zak eens even door!

Vandaag een oefenprogramma om de benen in shape te houden. Doe wat u zelf aan kunt, uiteraard mogen de oefeningen geen pijn geven! TIP: zet er een lekker muziekje bij aan ter stimulering van de oefeningen, zo kunt u bijv. op de maat/ het ritme van de muziek de oefeningen doen

Voor de **spierkracht en -conditie**:

* U kunt elke oefening 10-30x per been doen, bijv.
  + zittend op de stoel uw been strekken
  + zittend op de grond met de benen languit en een handdoekrol onder uw knie

uw benen strekken

* + idem maar nu zónder rol onder uw knie uw gestrekte been een stukje optillen
  + ga (evt. achter een stoel) staan en til uw been naar opzij op
  + ga met uw buik over de tafel liggen en blijf met uw benen op de grond staan: til nu uw gebogen been een stukje naar achteren op

schep evt. wat zand in twee plastic zakken of neem twee zakken rijst en bind dit om uw benen als verzwaring (afhankelijk van uw spierkracht en -conditie)

* zet uw benen gebogen neer of leg ze op een opstapje terwijl u op uw rug ligt en til dan uw bekken op van de grond, zo traint u de hamstrings en bilspieren.
* ga met 1 voet dwars op de onderste tree van de trap staan en tip met de andere de grond (knie wel mooi recht over de voet buigen!)
* ga vóór de onderste traptree staan en ga de 1e tree op en af met de voeten, dus: “op-op-af-af”; als dat goed lukt kunt u het tempo verhogen
* neem een steuntje voor uw evenwicht en ga op uw tenen staan en weer terug, of loop een stukje op uw tenen
* opstaan en weer gaan zitten zónder hulp van uw handen (als dat lukt). Om het zwaarder te maken kunt u proberen vlak boven de stoel even 5 sec. te wachten met gaan zitten op opstaan (...)

Voor de **souplesse** kunt u de volgende slinger- en zwaai-oefeningen doen. Til uw hele been of onderbeen daarvoor alleen op en laat het weer los, houd uw been zo goed mogelijk ontspannen, laat de zwaartekracht het meeste werk doen:

* ga met 1 been op een opstapje staan, houd u ergens aan vast voor het evenwicht en zwaai uw andere been naar voor en achter
* ga tot bijna uw knieholten op een hoog bed of een stevige tafel zitten en zwaai dan uw onderbenen samen heen en weer als ruitenwissers; de bovenbenen draaien daarbij naar binnen en naar buiten
* op de tafel zittend kunt u uw benen laten bungelen, d.w.z. de knieën afwisselend buigen en strekken

U wordt ook soepeler door het rekken van uw spieren:

* voor die aan de achterkant van uw bovenbeen legt u uw voet op een stoel of traptree en buigt met heel lichtgebogen knie en gestrekte rug voorover (u buigt dus alleen in uw heup naar voren) tot een prettige rek. Deze houdt u 10-15 sec. vast. Herhaal 3-6x per been.
* als u moeite hebt met uw evenwicht, kunt u deze oefening ook liggend op uw rug doen: u trekt uw gebogen bovenbeen met uw gevouwen handen iets naar u toe, vervolgens strekt u uw been in de lucht totdat u een prettige rek voelt. Deze houdt u 10-15 sec. vast. Herhaal 3-6x per been. Of u rekt beide benen tegelijk door op uw rug te gaan liggen met uw benen omhoog tegen de muur. Krantje erbij, best vol te houden toch?
* voor de spieren aan de voorkant van uw been houdt u zich met 1 hand ergens aan vast als evenwichtssteuntje en pakt u met uw andere hand uw enkel vast en trekt heel rustig de voet richting uw bil, waarbij uw heup zo goed mogelijk gestrekt blijft. Als u niet goed bij uw enkel kunt, kunt u er ook een riem, kofferband of handdoek als een lus omheen doen en dit vastpakken (als ‘verlengde arm’). Ook dit moet een prettige rek geven. Doet het al heel snel pijn, breng dan uw bovenbeen wat meer naar voren. Voelt u juist weinig tot niets, trek dan het bovenbeen wat verder naar achteren, maar let op dat u dan wel goed uw navel intrekt zodat u géén holle onderrug maakt! Houd de rek weer 10-15 sec. vast. Herhaal 3-6x per been.
* de kuiten rekt u door in een stap (1 voet voor, andere voet achter) met uw bekken naar voren te leunen met de voeten plat en de achterste knie gestrekt (lange kuitspieren). Of u laat uw hakken staan en buigt uw knieën (korte kuitspieren)
* Of u rekt 2 kuiten tegelijk door met uw voorvoeten op een traptree te staan en uw hielen te laten zakken (lange kuitspieren), dan wel uw knieën te buigen terwijl u de hielen laat zakken (korte kuitspieren)

Zo, en nu tijd voor een Bavaria!

***We zijn benieuwd wat uw resultaten zijn van deze tip:***

***Als u ons een reactie stuurt (***[***afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl***](mailto:afhaalfysio@fysiotherapiemerelstraat.nl)***) kunnen we uw tip misschien weer met anderen delen (geeft u het dan aan als u uw naam daarbij vermeld wilt hebben)***

Als u onze tips in ‘t vervolg via de mail wilt ontvangen, meld u dan aan door een mail te sturen naar [info@fysiotherapiemerelstraat.nl](mailto:info@fysiotherapiemerelstraat.nl) o.v.v.  “aanmelden DE AFHAAL-FYSIO”.

U mag deze blog doorsturen, maar wel graag in z’n geheel dus met vermelding van ons als bron.

Met vriendelijke groet,  
  
Monique van Giezen & Wendeline Bijleveld

De Afhaal-Fysio (onderdeel van Fysiotherapie Merelstraat)

Merelstraat 21

3514 CM Utrecht

030-2714500

[www.fysiotherapiemerelstraat.nl](http://www.fysiotherapiemerelstraat.nl/)



*Manuele therapie Mulligan  
Bindweefsel- en ketenmobilisaties en tapen  
Bekkentherapie  
(Werk)houdingstherapie  
Haptonomie*

*Craniotherapie*