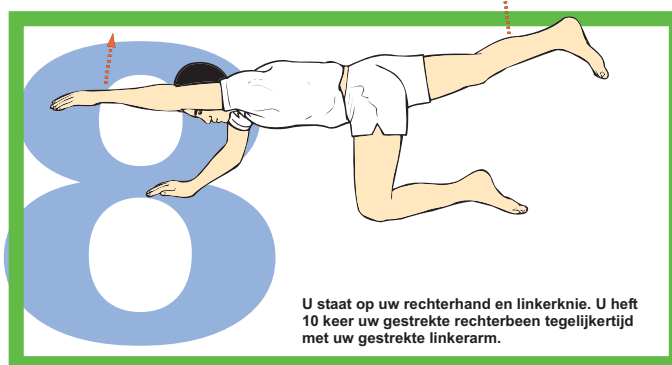
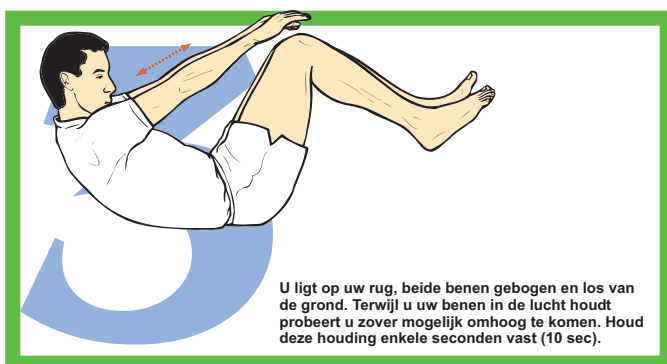


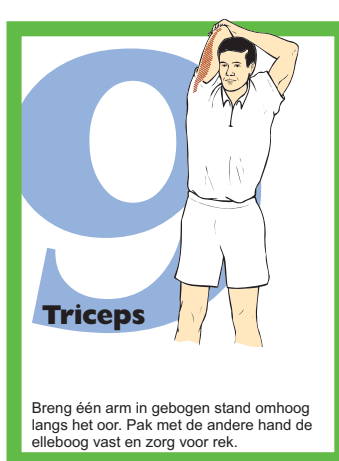
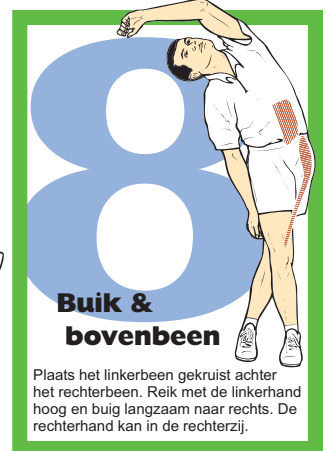
# Versterking van buik- en rugspieren

- 1 Doe vóór de oefeningen een algemene warming-up.
- 2 De oefeningen zijn gerangschikt van licht naar zwaar; houd hier rekening mee bij de opbouw van uw programma.
- 3 Voer in principe alle oefeningen links en rechts uit.
- 4 Adem rustig door tijdens de oefeningen, juist ook op het zwaarste moment.
- 5 Houd in een schema bij hoeveel seconden u een oefening volhoudt en hoe vaak u de oefening herhaalt, per keer per week.
- 6 Raadpleeg voor uitbreiding of aanpassing van deze oefeningen een (sport)fysiotherapeut, bijvoorbeeld bij een SMA.



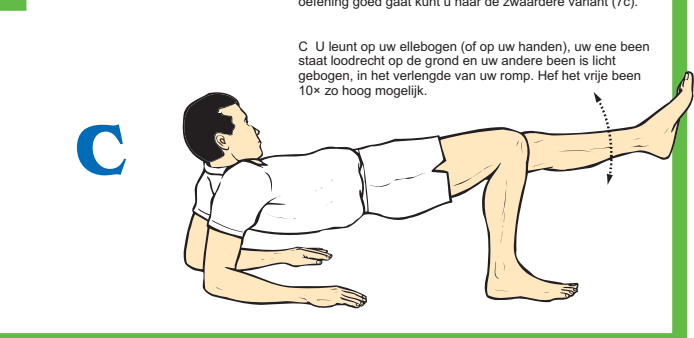
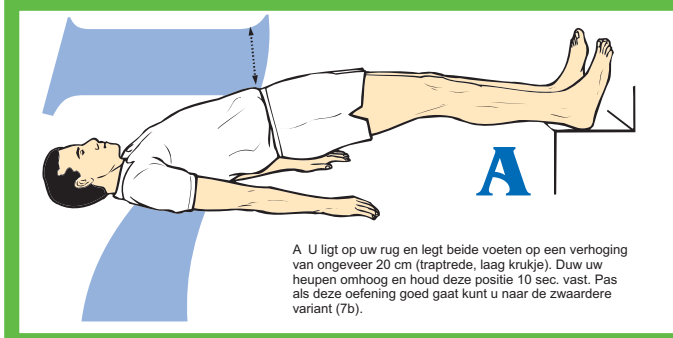
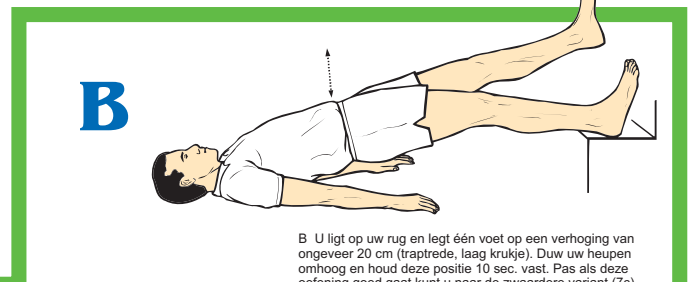
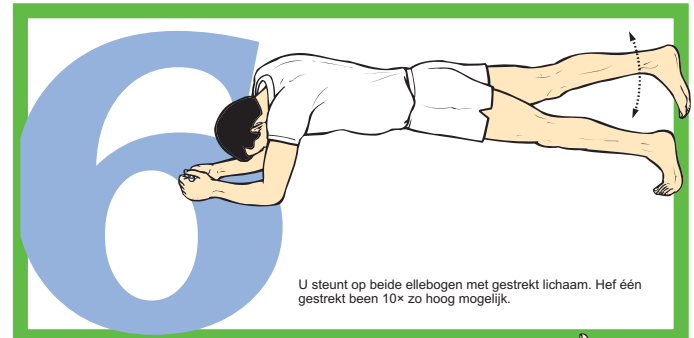
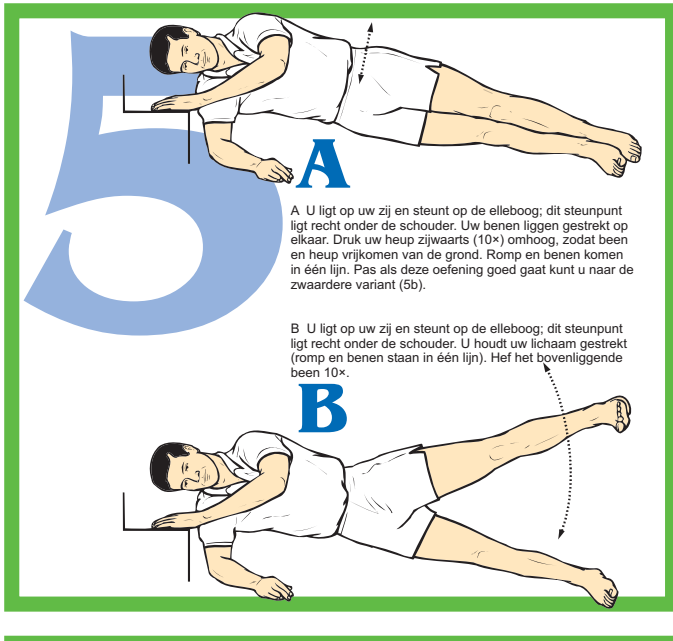
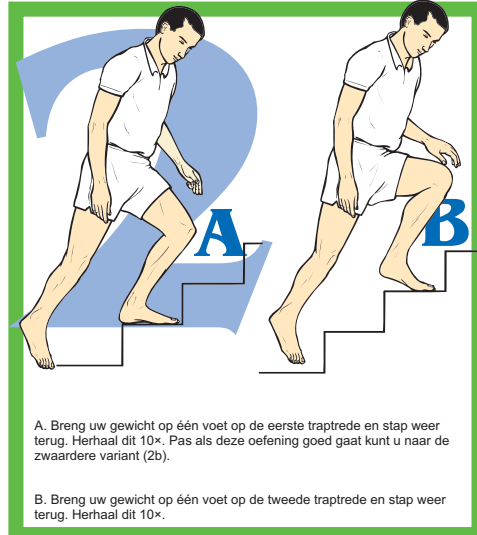
# Rekken

- 1 Doe eerst een algemene warming-up, zodat de spieren op temperatuur zijn.
- 2 Rek de spier(-groep) langzaam en rustig. Rek niet verend of pompnd: dit werkt tegengesteld.
- 3 Voer de spanning in de gerekte spier zover op dat het net niet onplezierig wordt. Houd de spanning 15-30 seconden vast. Het mag absoluut geen pijn doen.
- 4 Rek elke spier(-groep) 3 maal achtereen; voer de oefening links en rechts uit.
- 5 Adem rustig door tijdens het rekken.
- 6 Schud na het rekken van een spier(-groep) de spier los.
- 7 Doe de rekoefeningen zo mogelijk ook na afloop van het sporten.
- 8 Neem bij klachten contact op met een (sport)arts bijvoorbeeld bij een SMA.



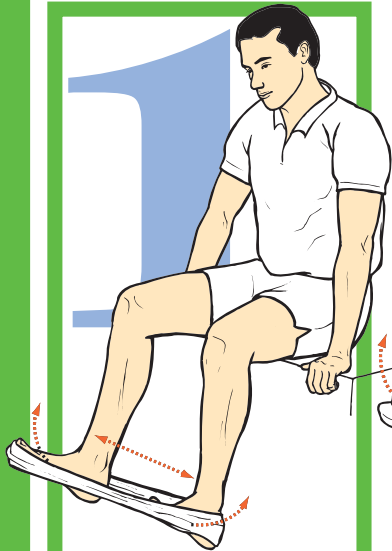
# Versterking van de beenspieren

- 1 Sommige oefeningen zijn zwaar: overschat uzelf niet.
- 2 Doe eerst een algemene warming-up.
- 3 Voer de oefeningen links en rechts uit.
- 4 Herhaal elke oefening eerst 5x en bouw dit na verloop van tijd uit naar 10x of zo mogelijk naar 15x. U krijgt pas effect als u minimaal 2x per week oefent.
- 5 Wordt de knie dik of pijnlijk, doe dan een stapje terug of stop (tijdelijk) met oefenen. Ga naar een (sport)arts of (sport)fysiotherapeut bijvoorbeeld bij een SMA.

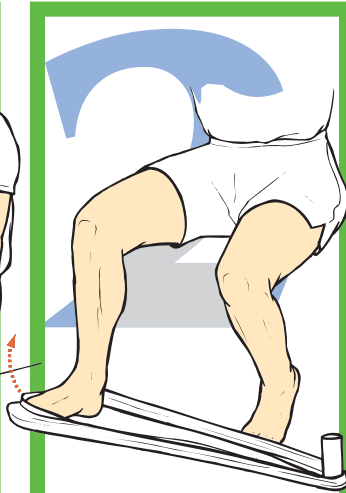


# Versterking van voet- en enkelspieren

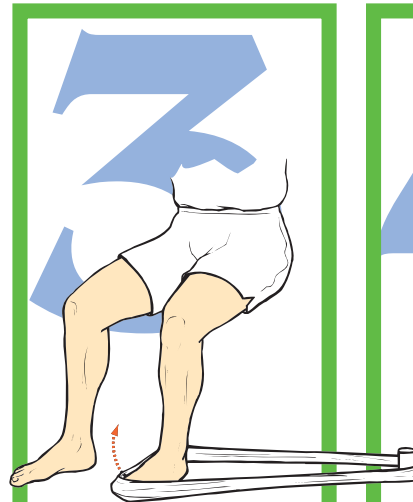
- 1 Bij deze oefeningen hebt u een elastische band, een stoel of kruk en een handdoek nodig.
- 2 Houd een oefening ten minste 10 seconden vol, liefst langer. Herhaal elke oefening 10 maal. Houd in een schema bij wat u precies doet.
- 3 Voer de oefeningen niet uit als daardoor pijn of een zwelling ontstaat. Ga dan naar een arts of fysiotherapeut.
- 4 De oefeningen 6, 7 en 8 zijn moeilijker wanneer u ze uitvoert met gesloten ogen of met de armen gestrekt langs het hoofd.
- 5 Raadpleeg voor uitbreiding of aanpassing van deze oefeningen een (sport)fysiotherapeut, bijvoorbeeld bij een SMA.



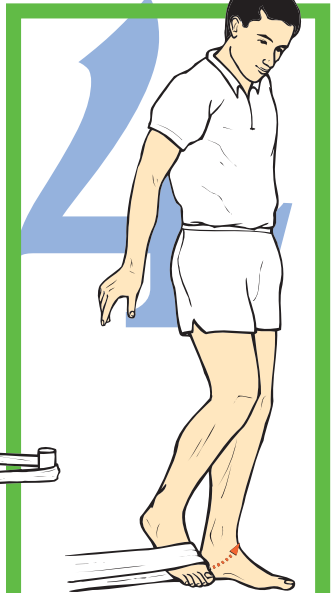
U zit met uw voeten vrij van de grond, de knieën 90° gebogen. Houd de band strak aan de buitenzijde van de voeten. U trekt tegelijkertijd beide buitenranden van de voeten omhoog. De positie van knieën, benen en hielen mag niet veranderen.



U zit met uw voeten op de grond. De band zit aan één zijde stevig vast en de andere zijde om de buitenkant van uw voet. Houd de knieën 90° gebogen. Schuif de voet tegen de weerstand van de band naar buiten en probeer de buitenrand van de voet omhoog te houden. De positie van knieën en bovenbenen mag niet veranderen.



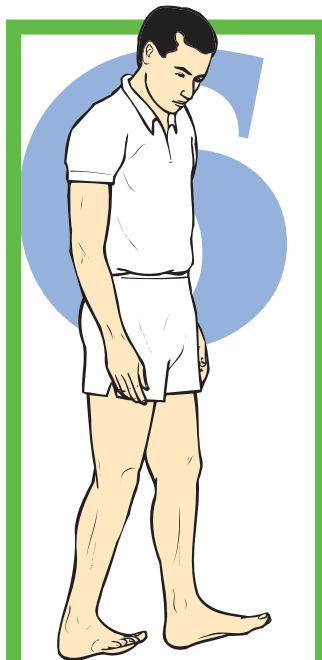
Als bij oefening 2, maar nu om de binnenkant van de voet. Als bij oefening 2, maar nu binnenwaarts schuiven en de binnenrand van de voet omhoog houden.



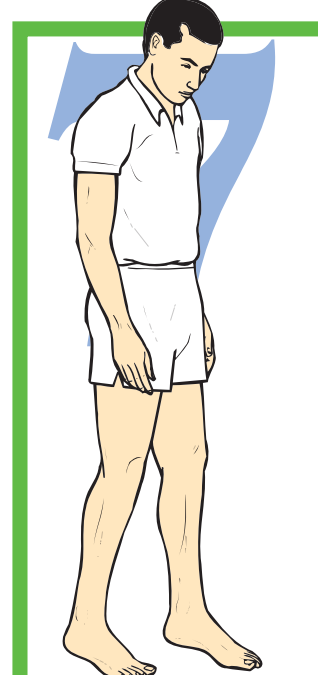
U staat op één been, het andere licht gebogen. De band is om de voorvoet geplaatst. Tegen de weerstand van de band in probeert u uw voet en tenen omhoog te duwen. Heup en knie mogen niet bewegen.



U zit met uw knieën 90° gebogen. Eén voet staat op een handdoek, de andere eraast. Krabbel met uw tenen de handdoek naar u toe. U kunt de oefening zwaarder maken door meer gewicht op de handdoek te plaatsen.



U staat rechtop. Loop op uw hielen; voorvoet en middenvoet mogen de grond niet raken. Maak kleine pasjes.



U staat rechtop. Loop op uw tenen; voorvoet en middenvoet mogen de grond niet raken. Maak kleine pasjes.



U staat op één been met de voet plat op de grond. Ga op uw tenen staan en daarna weer op de platte voet.

