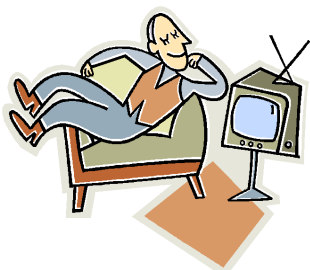




FYSIOTHERAPIE DAALMEER

GEZONDHEIDSCENTRUM

TV - reclame oefeningen



Dit is de ideale oefensessie voor drukbezette mensen. Geen excuses dat je geen tijd kon vinden om naar de sportschool te gaan of dat je geen hometrainer hebt. Het enige wat je voor deze oefensessie nodig hebt is een bank en het oefenen kan gedurende de TV-reclame. Probeer iedere oefening 12 keer te doen en je zult je fitter dan ooit voelen.

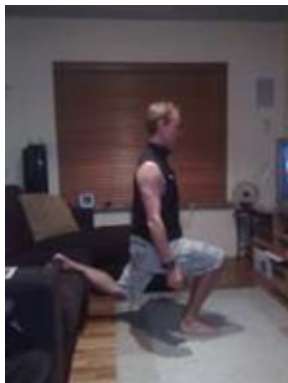
De Zitbank oefening

Om deze oefening te doen staan we rechtop met de voeten licht gespreid. De armen houden we op schouderhoogte met de handen op de elleboog (zie foto). Deze houding zorgt ervoor dat we een goede uitgangspositie voor de oefening hebben. Vanuit deze staande positie gaan we op de bank zitten, zonder echt te gaan zitten. Dus vlak voordat u zich in de behaaglijke kussens neervlijt gaat u weer staan. De ellebogen blijven op schouderhoogte en de knieën gaan niet teveel naar voren.



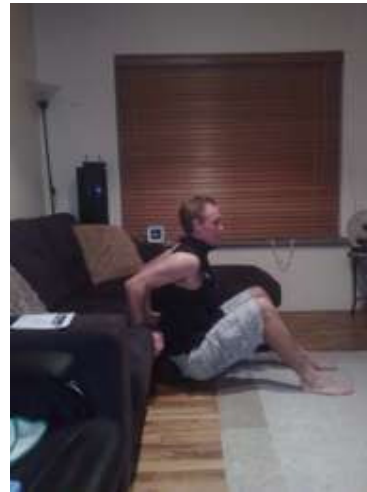
De Ooievaar oefening

De ooievaar oefening staat aan de top van de oefeningen die het mogelijk maken om sterke knieën enkels en heupen te krijgen. Begin met één voet op de grond en één voet op de bank. Span je buikspieren aan, sta goed rechtop, schouders goed naar achteren en vanuit deze positie zakken we door de knie terwijl we de romp rechtop houden. Al je gewicht komt op je voorste been en probeer goed je evenwicht te bewaren. Herhaal dit 12x en doe dan hetzelfde met je andere been.



De Bankzakker

De Bankzakker is er om je armen een goede vorm te geven. Laten we eerlijk zijn, we halen veel naar ons toe door de armen te buigen, maar dingen van ons afduwen door de armen te strekken doen we veel minder. Daarom is dit een oefening voor de ondergewaardeerde Triceps. Deze oefening beginnen we door de armen achter ons op de bank te plaatsen en dan als het ware vóór de bank te gaan zitten in de lucht. Vanuit deze uitgangshouding zak je door je armen totdat je vlak boven de grond bent en daarna duw je jezelf weer omhoog.



De Banksnuffelaar

Dit is de ideale oefening om je buikspieren, armen, schouders en borstspieren te oefenen. Het is een fantastische stabiliteitsoefening. Je begint in de opdrukhouding waarbij je er goed op moet letten dat je geen holle rug maakt. Om dit te voorkomen moeten de buikspieren strak aangespannen worden zodat de rug kaarsrecht blijft. Met de handen op de bank, licht gespreid voorbij de schouders zakken we door onze armen om even aan de bank te snuffelen en daarna weer omhoog te komen. Dit is een zware oefening, probeer eerst maar eens de uitgangshouding 30 seconden vast te houden voordat je door je armen zakt. Des te sterker je wordt, des te dieper kan je doorbuigen



Als je deze oefeningen dagelijks doet dan zal je na 4 weken zeker sterker gaan voelen!!!