



FYSIOTHERAPIE

GEZONDHEIDSCENTRUM

DAALMEER

E-book voor cliënten fysiotherapie Daalmeer



Oefeningen met elastische banden



Inleiding:

Het gebruik van elastische banden binnen de oefentherapie is al heel oud. In het begin werden er rubberen banden gebruikt of gewoon elastiek, later met de intrede van de latex banden werd er echt veel gebruik van gemaakt. Verschillende namen werden gelanceerd, Thera-band, Dyna-band, Flex-band etc., de oefeningen blijven echter hetzelfde. Verschillende oefeningen staan op internet, ook op You-tube staan verschillende filmpjes van oefensessies met de oefenband.

Doel van dit boekje is een opsomming te geven van verschillende oefeningen waarbij in eerste instantie een vast punt is genomen waar de band omheen wordt gedaan (paal, meubelstuk, deurkruk, oefenrek etc) en later worden de vrije oefeningen getoond. In de linkerkolom wordt de uitgangshouding getoond, in de rechterkolom de uitvoering van de oefening. Er is gekozen voor zo weinig mogelijk tekst omdat de plaatjes voor zichzelf spreken, slechts een aantal korte aanwijzingen worden gegeven bij de uitvoering.

De zwaarte van de oefeningen is heel eenvoudig in te stellen door de band korter of langer te maken, daarnaast kan met de oefensessies lichter en zwaarder te maken door het aantal herhalingen aan te passen. Probeer series van 10 herhalingen te maken en bij het zwaarder maken van de oefening kunt u 15 of 20 herhalingen maken.

Aan de hand van de voorbeelden kunt u een gevarieerd programma maken waarbij afwisselend de armspieren, beenspieren, schouder-spieren en buikspieren getraind kunnen worden. .

Cees Damiaans, sportfysiotherapeut

Www.fysiotherapiedaalmeer.nl

Henk Damiaans, personal trainer

Www.marionpt.com



Uitgangshouding: armen gestrekt



Armen buigen, ellebogen langs het lichaam.



Uitgangshouding: armen gestrekt



Armen buigen, ellebogen naar buiten



Uitgangshouding: armen gestrekt



Ellebogen buigen



Uitgangshouding: Rug en armen recht



Maak een rotatiebeweging naar rechts, draai vanuit de heupen



Uitgangshouding: Rug en armen recht, flexband in een hand



Maak een totale rotatie naar rechts.



Uitgangshouding: Squathouding met gestrekte armen



Strek de knieën en buig tegelijk de armen



Uitgangshouding: Lunge met gestrekte armen



Omhoog komen en tegelijk de armen buigen



Uitgangshouding: gestrekte armen



Beweeg de armen gestrekt naar achter



Uitgangshouding: armen gebogen



Strekken van de ellebogen om de triceps te versterken



Uitgangshouding: geknield



Naar voren buigen



Uitgangshouding: rechterarm gestrekt, de linkerarm is de bewegende arm



leeg de linkerarm voor het lichaam langs, met gebogen elleboog of gestrekte elleboog (zwaarder)



Uitgangshouding: gebogen elleboog met een opgerolde handdoek tussen de elleboog en de romp.



Maak een draaibeweging met de arm naar buiten en houdt de handdoek tegen het lichaam gefixeerd



Uitgangshouding: Stand met een handdoek tussen romp en elleboog gefixeerd



Beweeg de arm voor het lichaam langs en houdt de elleboog gefixeerd tegen de romp



Uitgangshouding: kruiphouding, de band om een voet en onder de hand aan dezelfde kant



Strek het been waar de band omzit



Uitgangshouding: Staand geleund tegen de muur met de band achter de schouders langs



Maak een staande push up beweging



Uitgangshouding: Stand met de band achter de rug



Strek de bovenste arm vanuit de elleboog



Uitgangshouding: Houdt de armen gesterkt naar voren



Beweeg de armen zijwaarts naar buiten



Uitgangshouding: rechtop, de band onder de voeten



Maak een lift beweging met de armen en schouders



Uitgangshouding: gebogen knieën en de rug recht, oefenband onder de voeten



De rug strekken



Uitgangshouding: uitvalspas, band onder de voorste voet



Buig de ellebogen (bicepscurl vanuit de uitgangshouding



Uitgangshouding: uitvalspas, de knie niet zover gebogen, band onder de voorste voet



Spreaden en heffen van de armen



Uitgangshouding: Squathouding, de band over de schouders



Strek de knieën en kom omhoog



Uitgangshouding: rechtop, band onder voeten en op schouderhoogte



Breng de armen gestrekt omhoog



Uitgangshouding: Squathouding met de band onder de voeten en de armen op schouderhoogte



Strek je helemaal uit met de armen naar boven



Uitgangshouding: squathouding



Breng de ellebogen gestrekt naar achter



Uitgangshouding: armen gestrekt omhoog



Breng de armen gestrekt zijwaarts



Uitgangshouding: breng de band achter de rug ter hoogte van de schouders



Strek de armen naar voren



Uitgangshouding: ligsteun met de band over de rug en onder de handen



Maak een push-up beweging



Uitgangshouding: uitvalspas met de band onder de voorste voet en om de nek



Kom omhoog en strek de rug



Uitgangshouding: zit met de band onder een gebogen been



Strek de knie, evt gelijktijdig de armen buigen



Uitgangshouding: de band om het been wikkelen en met het andere been op de band staan.



Been zijwaarts naar buiten bewegen



Uitgangshouding: Op de band staan



De armen gestrekt naar voren bewegen. (Front raise)



Uitgangshouding: ruglig op de band die ter hoogte van de schoudergordel ligt



Strek de armen omhoog



Uitgangshouding: ruglig, met de benen gebogen en de band om de voeten



Strek de voeten terwijl de rug plat op de grond blijft



Uitgangshouding: Ruglig met gebogen benen. De band onder het lichaam



Strek de armen recht omhoog



Uitgangshouding: uitvalspas met een arm gestrekt en de band achter de schouders lang



Breng de gebogen arm gestrekt naar voren



Uitgangshouding: kruiphouding



Strek de arm waarmee de band wordt vastgehouden en het tegen-gestelde been (superman)



Uitgangshouding: stand met de band onder een voet en de arm gebogen aan dezelfde kant



Strek de arm vanuit de elleboog



Uitgangshouding: lichte spreidstand met een arm gestrekt en de andere arm voorlangs



Strek de elleboog zijwaarts en naar achter

Praktijkgegevens :

De maatschap fysiotherapie Daalmeer is een onderdeel van het gezondheidscentrum Daalmeer. De volgende fysiotherapeuten zijn er werkzaam:

- **Cees Damiaans**, (Sport)Fysiotherapeut
- **Jolanda v.d. Peet**, Fysiotherapeute, Manueel therapeute, tevens aandachtsgebied Bekken- en Bekkenbodempromblematiek, Dry Needling en behandeling van myofasciale triggerpoints.
- **Kees Krijtenberg**, Kinderfysiotherapeut
- **Gerard Vierbergen**, Psychosomatisch werkend Fysiotherapeut en behandeling van myofasciale triggerpoints
- **Erik v.d. Steen**, Fysiotherapeut, Manueel therapeut, McKenzie therapeut en handtherapeut.
- **Suzan Jansen- Mostert**, Fysiotherapeute, Oedeemtherapeute
- **David Timmermans**, Fysiotherapeut en behandeling van claudicatioklachten via het claudicationet.

