



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

## **BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

# KRACHT- OEFENINGEN IN BEELD



**Vlaanderen**  
is zorg

Maak je keuze uit deze oefeningen voor de verschillende spieren. Probeer zo veel mogelijk te **variëren**: 1 oefening per spier. Goed nieuws is dat je deze oefeningen **makkelijk thuis** of op het werk kan doen: vanuit een stevige zetel, op een stevige stoel, of rechtstaand. De oefeningen zijn beschikbaar voor je belangrijkste spieren.

*Doe een aantal herhalingen tot je niet meer kunt. De spieren die je oefent, moeten moe zijn na de kracht-oefeningen. Na de eerste paar sessies kan je misschien spierpijn voelen: dat is normaal. Deze spierpijn verdwijnt spontaan naarmate je meer traint. Geef dus niet op. Blijf je toch spierpijn voelen? Dan doe je de oefening misschien verkeerd: vraag raad aan je huisarts, kinesist of gekwalificeerde personal trainer.*

## KRACHTOEFENINGEN

### SCHOUDERSPIEREN

- 1 VANUIT DE ZETEL  
(MAKKELIJKSTE OEFENING)
- 2 VANUIT EEN STEVIGE STOEL  
(VARIANT 2)
- 3 RECHTSTAAND  
(VARIANT 3)

### RUGSPIEREN

- 4 VANUIT DE ZETEL  
(MAKKELIJKSTE OEFENING)
- 5 RECHTSTAAND  
(VARIANT 2)

### ARM- EN BORSTSPIEREN

- 6 VANUIT EEN STEVIGE STOEL  
(MAKKELIJKSTE OEFENING)
- 7 VANUIT DE ZETEL  
(VARIANT 2)
- 8 RECHTSTAAND  
(VARIANT 3)

### BUIKSPIEREN

- 9 RECHTSTAAND  
(MAKKELIJKSTE OEFENING)
- 10 VANUIT DE ZETEL  
(VARIANT 2)
- 11 VANUIT EEN STEVIGE STOEL  
(VARIANT 3)

### BOVENBEENSPIEREN

- 12 VANUIT DE ZETEL  
(MAKKELIJKSTE OEFENING)
- 13 VANUIT EEN STEVIGE STOEL  
(VARIANT 2)
- 14 RECHTSTAAND  
(VARIANT 3)

### KUITSPIEREN

- 15 VANUIT DE ZETEL  
(MAKKELIJKSTE OEFENING)
- 16 VANUIT EEN STEVIGE STOEL  
(VARIANT 2)
- 17 RECHTSTAAND  
(VARIANT 3)

## KRACHTOEFENINGEN MET WEERSTANDSBAND

### BOVENBEENSPIEREN

- 19 VANUIT EEN STEVIGE STOEL

### ARM- EN BOVENRUGSPIEREN

- 20 VANUIT EEN STEVIGE STOEL

### KUITSPIEREN

- 21 VANUIT DE ZETEL

### BOVENRUGSPIEREN

- 22 RECHTSTAAND

### BORST- EN ARMSPIEREN

- 23 RECHTSTAAND

### ARMSPIEREN

- 24 RECHTSTAAND

### BUIKSPIEREN

- 25 RECHTSTAAND

## KRACHTOEFENING VANUIT DE ZETEL SCHOUDERSPIEREN MAKKELIJKSTE OEFENING



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Pak in elke hand één kussen vast.
- ▶ Breng de kussens naar boven.
- ▶ Je ellebogen zijn een klein beetje gebogen.
- ▶ Breng de kussens niet hoger dan je schouders.
- ▶ Reik met je handen naar buiten en blijf je ellebogen een klein beetje gebogen houden.
- ▶ Laat de kussens rustig zakken tot ze je benen terug raken.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Dan kan je de kussens ook vervangen door kleine flesjes water.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

## KRACHTOEFENING VANUIT EEN STEVIGE STOEL

### SCHOUDERSPIEREN

#### VARIANT 2



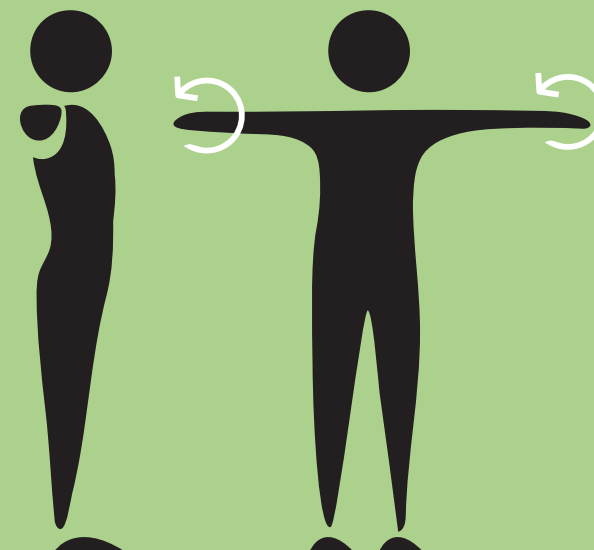
© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Streck je armen langs je lichaam. Laat je handen zo hoog komen als je schouders.
- ▶ Je ellebogen zijn een klein beetje gebogen.
- ▶ Draai kleine cirkels met je armen.
- ▶ Hou dit 8 tot 10 tellen vol (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Neem dan in elke hand een flesje water vast.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

## KRACHTOEFENING RECHTSTAAND

### SCHOUDERSPIEREN

#### VARIANT 3



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop staan.
- ▶ Voeten plat op de grond.
- ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
- ▶ De voeten staan op heupbreedte.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Streck je armen langs je lichaam. Laat je handen zo hoog komen als je schouders.
- ▶ Je ellebogen zijn een klein beetje gebogen.
- ▶ Draai kleine cirkels met je armen.
- ▶ Hou dit 8 tot 10 tellen vol (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Neem dan in elke hand een flesje water vast.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

## KRACHTOEFENING RECHTSTAAND

### RUGSPIEREN

MAKKELIJKSTE OEFENING



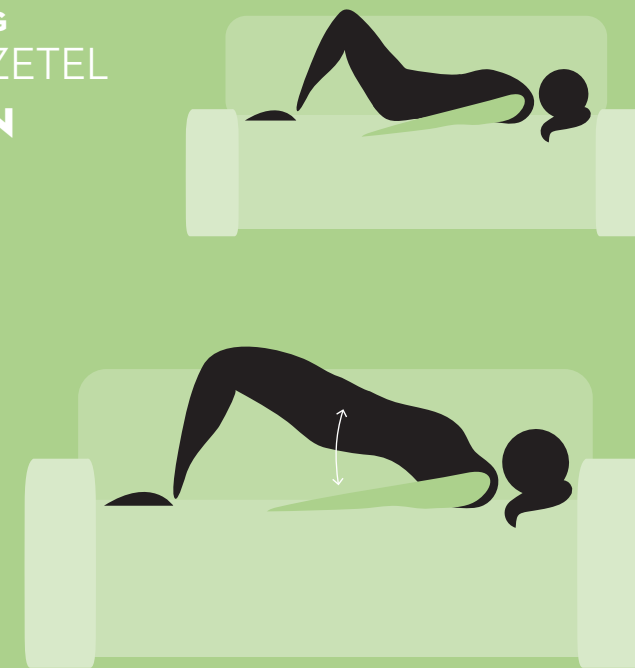
© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop staan.
  - ▶ Voeten plat op de grond.
  - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
  - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
  - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Beweeg beide gestrekte armen in een vloeiende beweging: naar voor, boven, zij-achterwaarts, Vervolgens naar onder langs het lichaam.
- ▶ Doe dit rustig. Adem in tijdens de beweging naar boven en zij-achterwaarts. Adem uit tijdens de beweging zij-achterwaarts en onder.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Neem dan in elke hand een flesje water vast.

## KRACHTOEFENING VANUIT DE ZETEL

### RUGSPIEREN

VARIANT 2



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga in een stevige zetel liggen, zet je voeten plat in de zetel.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar boven.
- ▶ Hou je handen langs je lichaam
- ▶ Breng je bekken rustig naar boven
- ▶ Brengt je bekken rustig terug naar onder.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Dan kan je je handen op je borst leggen.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

## KRACHTOEFENING VANUIT EEN STEVIGE STOEL

### ARM- EN BORSTSPIEREN

MAKKELIJKSTE OEFENING



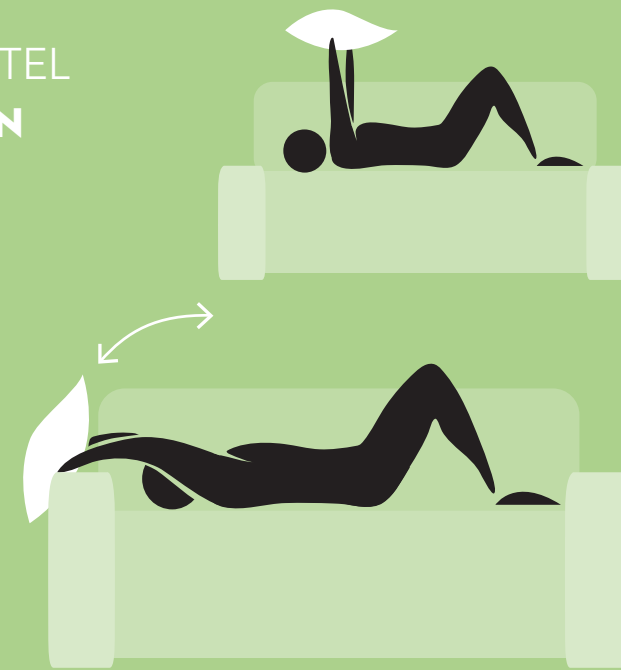
© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Breng je vuisten ter hoogte van je hals. Hou je schouders ontspannen.
- ▶ Sla afwisselend met rechts en links krachtig vooruit.
- ▶ Hou de rest van het lichaam stil.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen voor elke arm (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ **Wil je jezelf meer uitdagen?** Neem dan in elke hand een flesje water vast.
- ▶ Blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

## KRACHTOEFENING VANUIT DE ZETEL

### BORSTSPIEREN

VARIANT 2



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga in een stevige zetel liggen, zet je voeten plat in de zetel.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar boven.
- ▶ Hou je onderrug in de zetel gedrukt.
- ▶ Pak met twee handen één kussen vast.
- ▶ Breng het kussen met gestrekte armen naar achter.
- ▶ Laat het kussen de zetel raken en keer dan terug naar boven.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ **Wil je jezelf meer uitdagen?** Dan kan je de kussens ook vervangen door kleine flesjes water. Dan worden je arm-, buik en rugspieren ook meer geactiveerd.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

## KRACHTOEFENING RECHTSTAAND

### ARM- EN BORSTSPIEREN

#### VARIANT 3

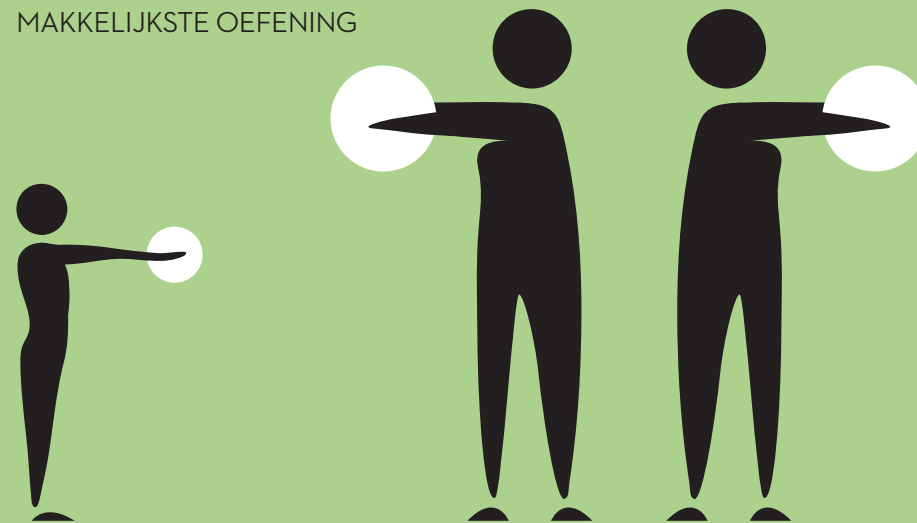


© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

## KRACHTOEFENING RECHTSTAAND

### BUIKSPIEREN

#### MAKKELIJKSTE OEFENING



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga ongeveer 1 meter van een muur staan.
- ▶ Ga rechtop staan.
  - ▶ Voeten plat op de grond.
  - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
  - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
  - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Plaats je handen op de muur.
  - ▶ Hou de handen ter hoogte en breedte van de schouders.
- ▶ Buig de ellebogen en ga met je neus naar de muur toe.
- ▶ Streck daarna de armen tot je ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn.
- ▶ Hou de rest van het lichaam stil, en hou je rug recht ('vormspanning').
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*  
Ga dan iets verder van de muur staan.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

- ▶ Ga rechtop staan.
  - ▶ Voeten plat op de grond.
  - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
  - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
  - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Neem een bal of flesje water met beide handen vast en hou deze gestrekt voor je.
- ▶ Breng de bal in een vloeiende maar rustige beweging naar links en naar rechts.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 tellen aan één stuk uit te voeren (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*  
Neem dan in elke hand een flesje water vast.
- ▶ Blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

## KRACHTOEFENING VANUIT DE ZETEL

### BUIKSPIEREN

#### VARIANT 2



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Steun met elke hand stevig op de rand van de zetel.
- ▶ Breng **1 knie** een klein beetje omhoog en blijf zo 8 tot 12 tellen zitten. Doe dit daarna met je andere knie.
- ▶ Hou je rug recht, leun daarvoor eventueel een beetje naar achter.
- ▶ Start met 1 reeks. Lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen.
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Breng eerst je ene knie een klein beetje omhoog, kort daarna je andere knie: beide knieën zijn dan omhoog.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

## KRACHTOEFENING VANUIT EEN STEVIGE STOEL

### BUIKSPIEREN

#### VARIANT 3



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Steun met elke hand stevig op de rand van de stoel.
- ▶ Breng je **knieën** een klein beetje omhoog en blijf zo 8 tot 12 tellen zitten.
- ▶ Hou je rug recht, leun daarvoor eventueel een beetje naar achter.
- ▶ Start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen.
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Dan kan je je knieën een beetje strekken.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

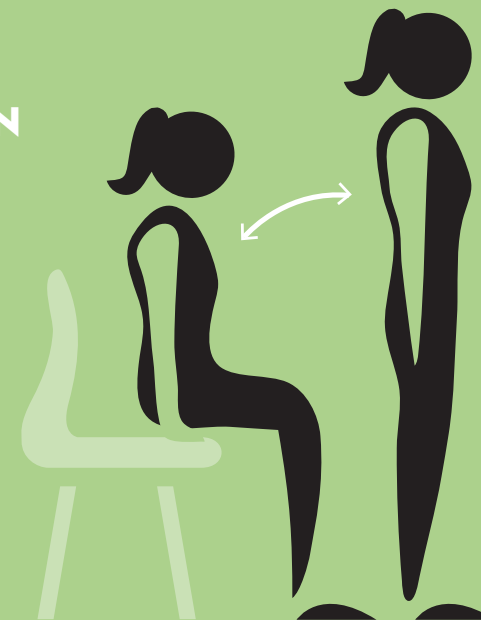
**KRACHTOEFENING**  
**VANUIT DE ZETEL**  
**BOVENBEENSPIEREN**  
MAKKELIJKSTE OEFENING



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
  - ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
  - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
  - ▶ Steun met elke hand stevig op de rand van de zetel.
  - ▶ Ga rechtstaan.
  - ▶ Laat je voeten staan en ga daarna rustig terug zitten. Probeer niet in de zetel te ploffen.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
  - ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*  
Probeer dan je handen voor je lichaam te houden. Als dat goed lukt, ga je niet meer volledig terug zitten maar raak je slechts kort de zetel aan met je billen.
  - ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

**KRACHTOEFENING**  
**VANUIT EEN**  
**STEVIGE STOEL**  
**BOVENBEENSPIEREN**  
VARIANT 2



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
  - ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
  - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
  - ▶ Steun met elke hand op de rand van de stoel.
  - ▶ Ga rechtstaan.
  - ▶ Laat je voeten staan en ga daarna rustig terug zitten. Probeer niet in de stoel te vallen.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
  - ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*  
Probeer dan je handen voor je lichaam te houden. Als dat goed lukt, ga je niet meer volledig terug zitten maar raak je slechts kort de zetel aan met je billen.
  - ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.



## KRACHTOEFENING RECHTSTAAND BOVENBEENSPIEREN

### VARIANT 3



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

## KRACHTOEFENING VANUIT DE ZETEL KUITSPIEREN

### MAKKELIJKSTE OEFENING



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop staan.
  - ▶ Voeten plat op de grond.
  - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
  - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
  - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Ga rustig met je achterwerk naar achter en naar onder. Alsof je gaat zitten.
- ▶ Ga terug naar boven vanaf het moment dat je denkt: "nu zou ik een stoel raken."
- ▶ Hou je knieën achter je tenen.

- Dit kan je controleren door een stoel tegen je tenen te zetten. Tijdens de oefening mag je de stoel niet raken met je knieën.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
  - ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
  - ▶ **Wil je jezelf meer uitdagen?**  
Neem dan in elke hand een flesje water vast.
  - ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Breng je hielen van de grond maar laat je tenen staan.
- ▶ Laat je hielen rustig terug zakken maar zet ze niet volledig terug op de grond.

- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ **Wil je jezelf meer uitdagen?**  
Leg dan een flesje water plat over je knieën en hou dit vast.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

## KRACHTOEFENING VANUIT EEN STEVIGE STOEL KUITSPIEREN

### VARIANT 2

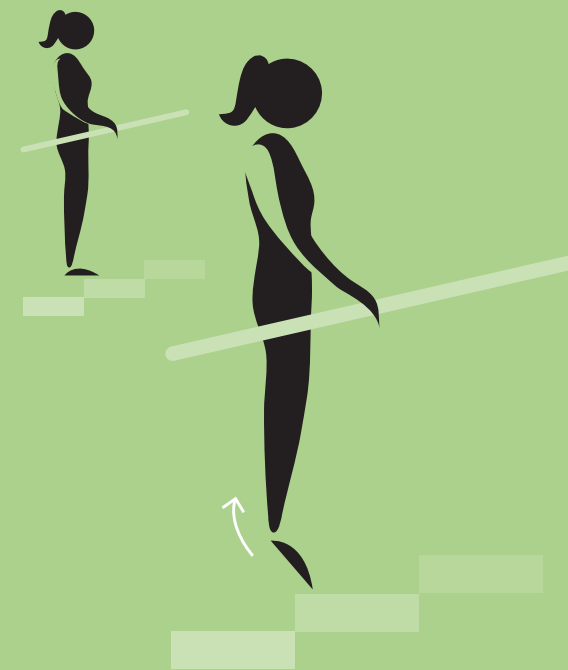


© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga achter een stevige stoel staan.
  - ▶ Hou de rugleuning van de stoel vast.
  - ▶ Ga rechtop staan.
    - ▶ Voeten plat op de grond.
    - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
    - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
    - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
  - ▶ Ga nu op je tenen staan.
  - ▶ Keer rustig terug maar laat je hielen de grond net niet raken.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
  - ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Probeer het dan te doen zonder de stoel vast te houden.
  - ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

## KRACHTOEFENING RECHTSTAAND KUITSPIEREN

### VARIANT 3



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga met je tenen op de trap staan. Blijf onderaan de trap, dat is veilig.
  - ▶ Hou de leuning van de trap altijd goed vast.
  - ▶ Je tenen wijzen recht naar voor.
  - ▶ Je voeten staan een klein beetje uit elkaar.
  - ▶ Ga nu op je tenen staan.
  - ▶ Keer rustig terug.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen. (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
  - ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Neem dan in de vrije hand een flesje water vast.
  - ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

## KRACHTOEFENINGEN MET WEERSTANDSBAND

### KRACHTOEFENING MET WEERSTANDSBAND VANUIT EEN STEVIGE STOEL BOVENBEENSPIEREN



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op een stevige stoel.
- ▶ Hou een knie gebogen en haak de weerstandsband achter een voet.
- ▶ Hou de weerstandsband stevig vast met beide handen en strek je been.
- ▶ Kom rustig terug naar het begin.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen met een been en daarna met het andere been. (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*  
Neem de weerstandsband dan dichterbij de voet vast.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

**KRACHTOEFENING  
MET WEERSTANDSBAND  
VANUIT EEN STEVIGE STOEL  
ARM- EN BOVENRUGSPIEREN**



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
- ▶ Zet je hielen op de grond en wijs met je tenen naar boven.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Pak in elke hand een einde van de weerstandsband vast en haak de weerstandsband achter je voeten.
- ▶ Trek de weerstandsband naar je buik toe.
- ▶ Ga met je ellebogen naar achter, laat je voorarmen langs je buik schuiven.
- ▶ Streck je armen rustig, maar hou je ellebogen een klein beetje gebogen.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen. (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Neem de weerstandsband dan dichterbij de voet vast.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

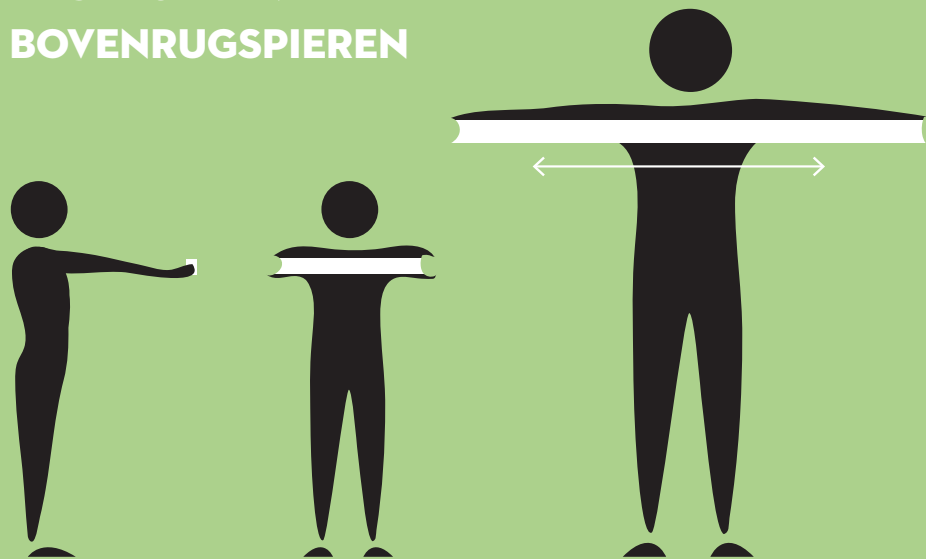
**KRACHTOEFENING  
MET WEERSTANDSBAND  
VANUIT DE ZETEL  
KUITSPIEREN**



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

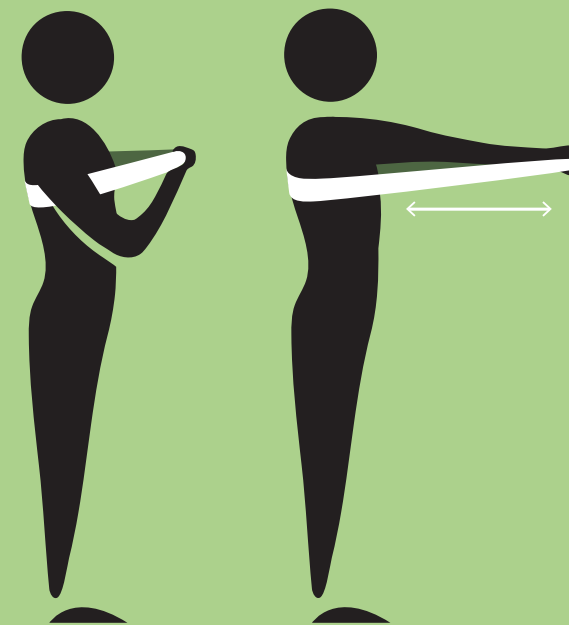
- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
- ▶ Streck je beide benen.
- ▶ Blijf met de hielen op de grond en wijs met je tenen naar boven.
- ▶ Haak de weerstandsband achter je voeten en hou hem vast met twee handen.
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Streck je voeten en wijs met je tenen naar voor.
- ▶ Kom rustig terug naar het begin.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen)
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?* Neem de weerstandsband dan dichterbij de voet vast.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

## KRACHTOEFENING MET WEERSTANDSBAND RECHTSTAAND BOVENRUGSPIEREN



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

## KRACHTOEFENING MET WEERSTANDSBAND RECHTSTAAND BORST- EN ARMSPIEREN

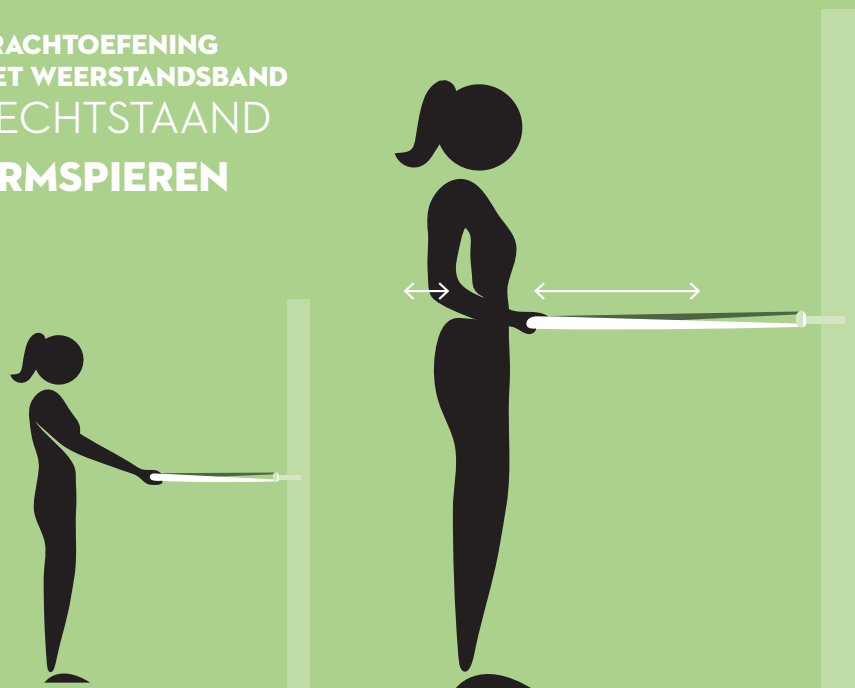


© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga rechtop staan.
    - ▶ Voeten plat op de grond.
    - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
    - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
    - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
  - ▶ Streck je armen voor je lichaam. Laat je handen zo hoog komen als je schouders (niet hoger).
  - ▶ Hou de weerstandsband vast met twee handen.
  - ▶ Je ellebogen zijn een klein beetje gebogen.
- ▶ Breng je armen naar buiten.
  - ▶ Kom rustig terug naar het begin.
  - ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen)
  - ▶ **Wil je jezelf meer uitdagen?** Neem dan de weerstandsband dichterbij het midden vast.
  - ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

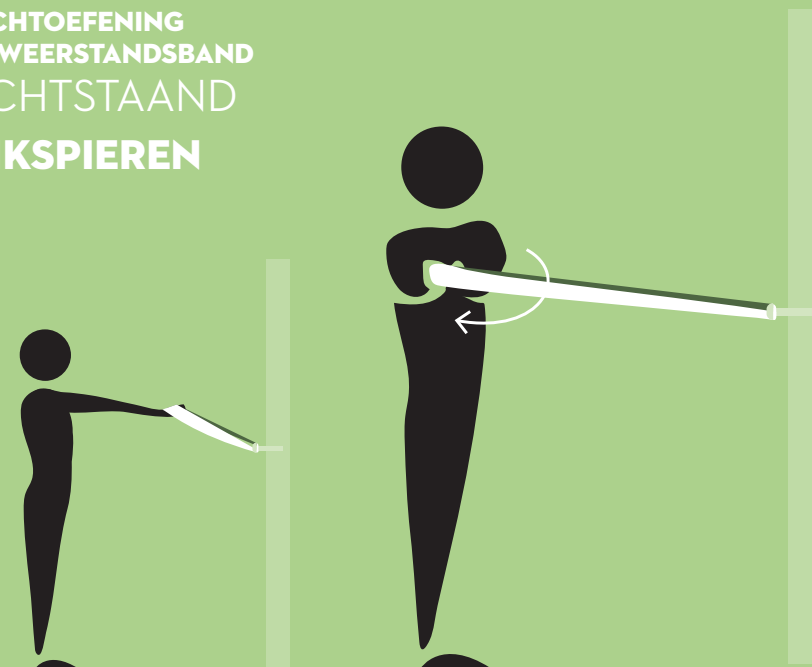
- ▶ Ga rechtop staan.
    - ▶ Voeten plat op de grond.
    - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
    - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
    - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
  - ▶ Laat de weerstandsband onder de oksels lopen en neem hem vast met twee handen.
  - ▶ De ellebogen zijn gebogen.
  - ▶ Streck daarna de armen tot je ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn.
- ▶ Hou de rest van het lichaam stil.
  - ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen)
  - ▶ **Wil je jezelf meer uitdagen?** Dan kan je de weerstandsband iets verder naar het midden vastnemen.
  - ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

## KRACHTOEFENING MET WEERSTANDSBAND RECHTSTAAND ARMSPIEREN



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

## KRACHTOEFENING MET WEERSTANDSBAND RECHTSTAAND BUIKSPIEREN



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

- ▶ Ga recht voor een gesloten deur en de deurklink staan.
- ▶ Ga rechtop staan.
  - ▶ Voeten plat op de grond.
  - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
  - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
  - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Pak in elke hand een einde van de weerstandsband vast en haak de weerstandsband achter de deurklink vast.
- ▶ Trek de weerstandsband naar je buik toe.
- ▶ Ga met je ellebogen naar achter, laat je voorarmen langs je buik schuiven.
- ▶ Strek je armen rustig, maar hou je ellebogen een klein beetje gebogen.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*  
Dan kan je wat verder van de deur gaan staan.
- ▶ Tip: draai de weerstandband steeds stevig en veilig rond de deurklink.
- ▶ Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

- ▶ Ga recht voor een gesloten deur en de deurklink staan.
- ▶ Ga rechtop staan.
  - ▶ Voeten plat op de grond.
  - ▶ Tenen wijzen recht naar voor.
  - ▶ De voeten staan op heupbreedte.
  - ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Haak de weerstandsband achter de klink van de deur.
- ▶ Pak de weerstandsband met beide handen vast, en hou je handen samen.
- ▶ Breng de weerstandsband in een vloeiende beweging naar links en naar rechts.
- ▶ Hou je armen gestrekt, je heupen probeer je zo min mogelijk te bewegen.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- ▶ *Wil je jezelf meer uitdagen?*  
Neem dan weerstandsband meer naar het midden vast.
- ▶ Blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

