

## Oefeningen osteoporose

De schema's zijn zo samengesteld dat iedereen de kans krijgt om op zijn niveau te oefenen en geleidelijk de conditie op te bouwen.

Twee keer per week de oefeningen herhalen is voldoende om spierkracht te winnen. U mag de oefeningen drie keer per week uitvoeren, maar zorg dat u minstens één dag rust neemt tussen de gymoefeningen.

Na een korte opwarming worden per spiergroep enkele oefeningen opgegeven. Las tussen ieder 'blok' enkele minuten rust in.

## De oefeningen

Kies uit de onderstaande lijst oefeningen minimaal twee warming up oefeningen en daarna per categorie minimaal twee oefening.

Herhaal iedere oefening de eerste week tien maal per kant (links en rechts). De tweede week doet u iedere oefening elf keer per kant. Dit kunt u zo stapsgewijs blijven opbouwen. Als u op een frequentie van vijftien keer zit, kunt u proberen of u (bij de oefeningen waarvoor dit beschikbaar is) de oefening een niveau hoger kunt doen.

Basisoefening	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
---------------	----------	----------	----------

**Warming up. Hiermee begint u altijd. Kies minimaal twee oefeningen uit deze lijst.**

Doe 20 stappen op de plaats	Zwaai actief met de armen mee	Stap op uw tenen	Til uw knieën zo hoog mogelijk op
Oefening: stap op de plaats en til iedere 4e stap 1 knie op.	Tik uw geheven knie aan met de tegengestelde hand	Klap uw handen boven uw hoofd terwijl u uw knie optilt	In plaats van stappen verplaatst u zich zijwaarts: zij-bij-zij
Basishouding: sta zijlings achter een stoel en houdt met uw hand de rugleuning vast.  Oefening: zwaai uw been naar voren en naar achteren.	Hef uw benen zijwaarts	Draai met uw been in kleine cirkels	Til afwisselend uw knie naar voren en breng vervolgens uw voet achter naar uw billen.

<p>Basishouding: ga zitten op een stoel met uw benen gespreid.</p> <p>Oefening: wieg met uw heupen heen en weer, houdt uw armen naast uw lichaam.</p>	<p>Doe dezelfde oefening met uw armen in uw zij</p>	<p>Doe dezelfde oefening en til uw armen gelijktijdig zijwaarts op</p>	
<p><b>Oefeningen voor uw benen en billen. Kies per keer minimaal twee oefeningen uit deze lijst.</b></p>			
<p>Basishouding: sta voor uw stoel</p> <p>Oefening: buig uw benen tot u zit en sta direct weer op.</p>	<p>Doe dezelfde oefening terwijl uw handen op uw dijen steunen</p>	<p>Doe dezelfde oefening zonder steun: terwijl u uw handen in uw zij houdt</p>	<p>Doe dezelfde oefening zonder steun. Rek bij het opstaan met uw armen zover mogelijk omhoog.</p>
<p>Basishouding: sta achter uw stoel, met u handen op de rugleuning.</p> <p>Oefening: til uw been zijwaarts op, kruis het voor het andere been en tik met uw teen de grond aan.</p>	<p>Doe dezelfde oefening maar laat uw voet niet de grond raken</p>	<p>Doe dezelfde oefening en hef uw been 2 tellen zijwaarts en 1 tel neer</p>	<p>hef uw been 10 tellen zijwaarts</p>
<p>Basishouding: sta achter uw stoel, een vinger op de leuning.</p> <p>Oefening: sta op een been en til uw knie op, tel tot 20 voordat u uw been weer laat zakken</p>	<p>Breng uw geheven knie zijwaarts terug</p>	<p>Beweeg uw geheven been gestrekt zijwaarts</p>	<p>Beweeg uw been naar achteren</p>
<p>Ga onderaan de trap staan. Stap op de eerste trede en weer terug. Doe dit om en om links en rechts.</p>			

Ga rechtop staan, met uw benen naast elkaar. Maak een zijwaartse 'schaatspas', zak daarbij goed door het been waarop u staat. Herhaal dit links en rechts even vaak.

**Oefeningen voor uw romp. Kies per keer minimaal twee oefeningen uit deze lijst.**

<p>Basishouding: ga zitten op een stoel met uw benen gespreid.</p> <p>Oefening: wieg met uw heupen heen en weer, houdt uw armen naast uw lichaam.</p>	<p>Doe dezelfde oefening met uw armen in uw zij</p>	<p>Doe dezelfde oefening en til uw armen gelijktijdig zijwaarts op</p>	
<p>Basishouding: Ga staan en pak een bal of kussen. Houdt deze met 2 handen vast.</p> <p>Oefening 1: houdt het kussen voor uw buik en breng het met gestrekte armen naar boven uw hoofd en weer terug.</p>	<p>Houd bal/kussen met gestrekte armen op schouderhoogte vast en beweeg uw romp rustig naar links en rechts.</p>		

**Oefeningen voor uw armen. Kies per keer minimaal twee oefeningen uit deze lijst.**

Ga in de deuropening staan en houd uw handen tegen de deurposten ter hoogte van uw ogen. Duw met uw handen krachtig tegen de deurposten en houdt 5 tellen vast.

Ga op 40 centimeter van de muur staan, met uw gezicht richting de muur. Plaats uw armen op schouderhoogte. 'Druk uzelf op' tegen de muur door uw lichaam recht te houden en richting de muur te hellen. Duw uzelf in stilstande positie rechtop terug.

Pak twee waterflesjes (in het begin gevuld met 0,5 liter, later met 1 liter). Breng het ene flesje zo hoog mogelijk boven uw hoofd terwijl u de andere omlaag houdt langs uw lichaam. Wissel dit links en rechts af