



# Otago

Spierversterkende oefeningen

# Spiierkracht

**Sterker worden door enkelgewichten te gebruiken.**

Het versterken van uw spieren is essentieel om gezonde botten en spieren te behouden die nodig zijn voor het lopen en onafhankelijk zijn in uw dagelijkse leven.

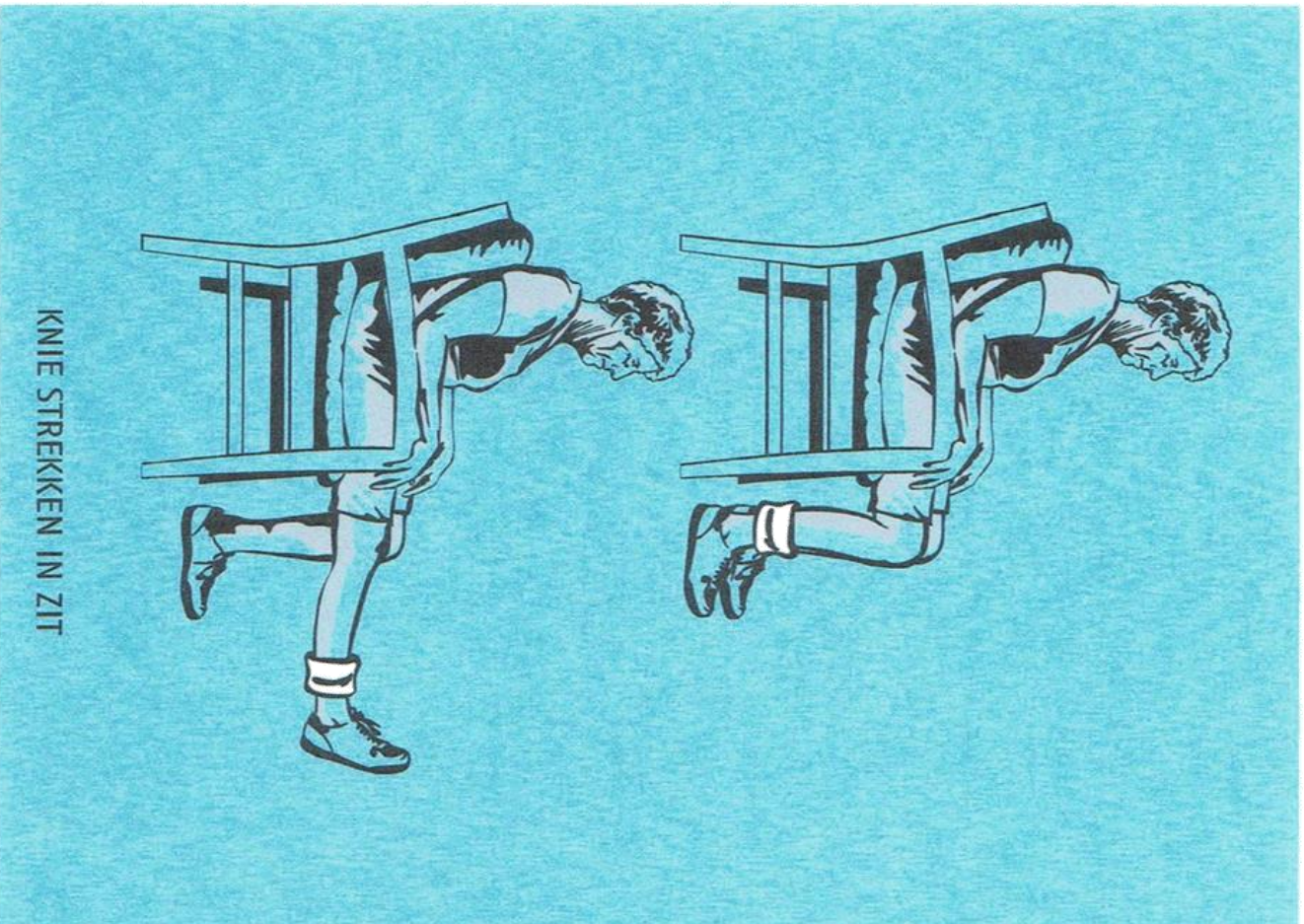
Probeer de krachtoefeningen drie keer per week te doen met een rustdag er tussen.

Til het gewicht door de hele beweging heen langzaam op. **Eerst oefenen zonder gewicht**

Houd nooit uw adem in terwijl u aan het tillen bent. Adem in voor het tillen, adem uit tijdens het tillen en adem weer in terwijl u het gewicht laat zakken.

U zult zich misschien een beetje stijf voelen nadat u voor het eerst met oefenen bent begonnen. Dit is normaal. Dat komt omdat u spieren gebruikt die misschien niet aan het oefenen gewend zijn. Het is belangrijk dat u doorgaat met oefenen. De stijfheid zal verdwijnen wanneer uw lichaam meer vertrouwd raakt met de oefeningen.

## Spierkrachtoefeningen



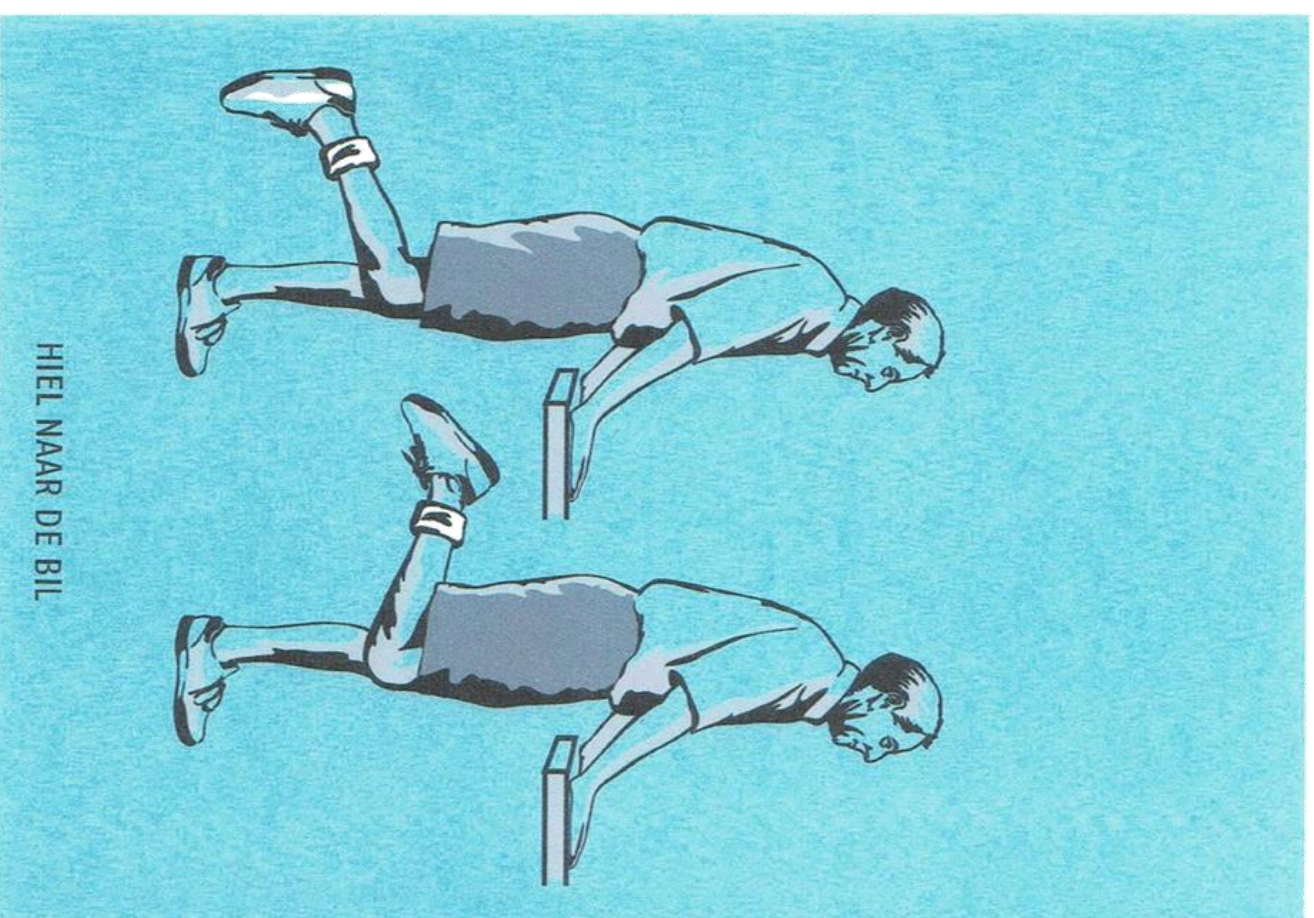
### 1) Krachtoefening voorkant knie

- U kunt deze oefening doen terwijl u televisie kijkt
- Maak het gewicht om uw enkel vast
- Ga op een stoel zitten met uw rug goed ondersteund
- Strek het been en laat het been rustig zakken
- Herhaal dit 10 keer 3 series
- Maak het gewicht om uw andere enkel vast en herhaal deze oefening 10 keer 3 series

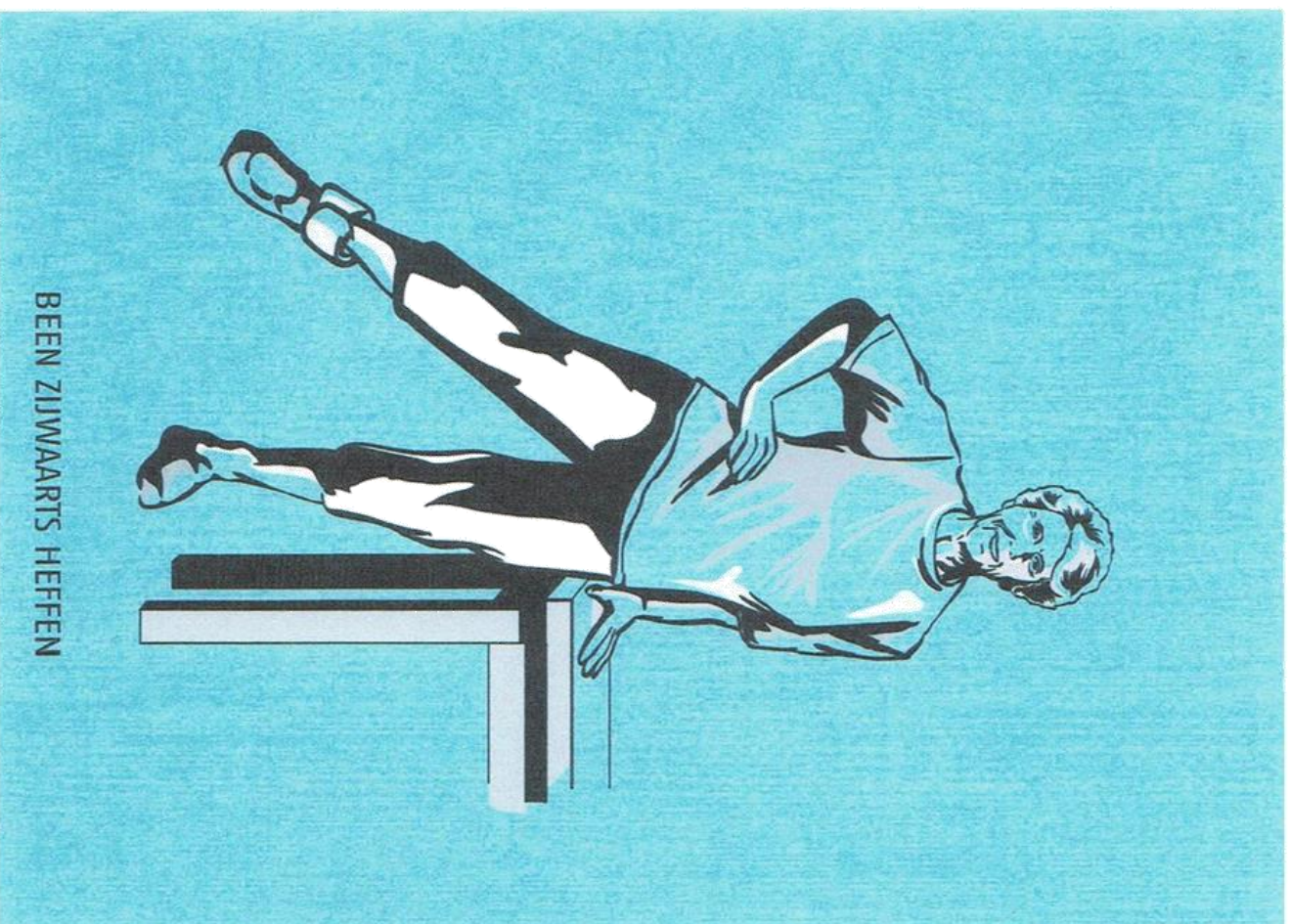
## Spijkrachttoefeningen

### 2) Krachttoefening achterkant knie

- Maak het gewicht om uw enkel vast
- Ga rechtop staan met uw gezicht naar de tafel met twee handen op de tafel
- Buig de knie, breng de hiel naar uw bil
- Laat uw voet weer zakken tot de grond
- Herhaal dit 10 keer
- Maak het gewicht om uw andere enkel vast
- Herhaal deze oefening 10 keer



## Spijkrachttoefeningen



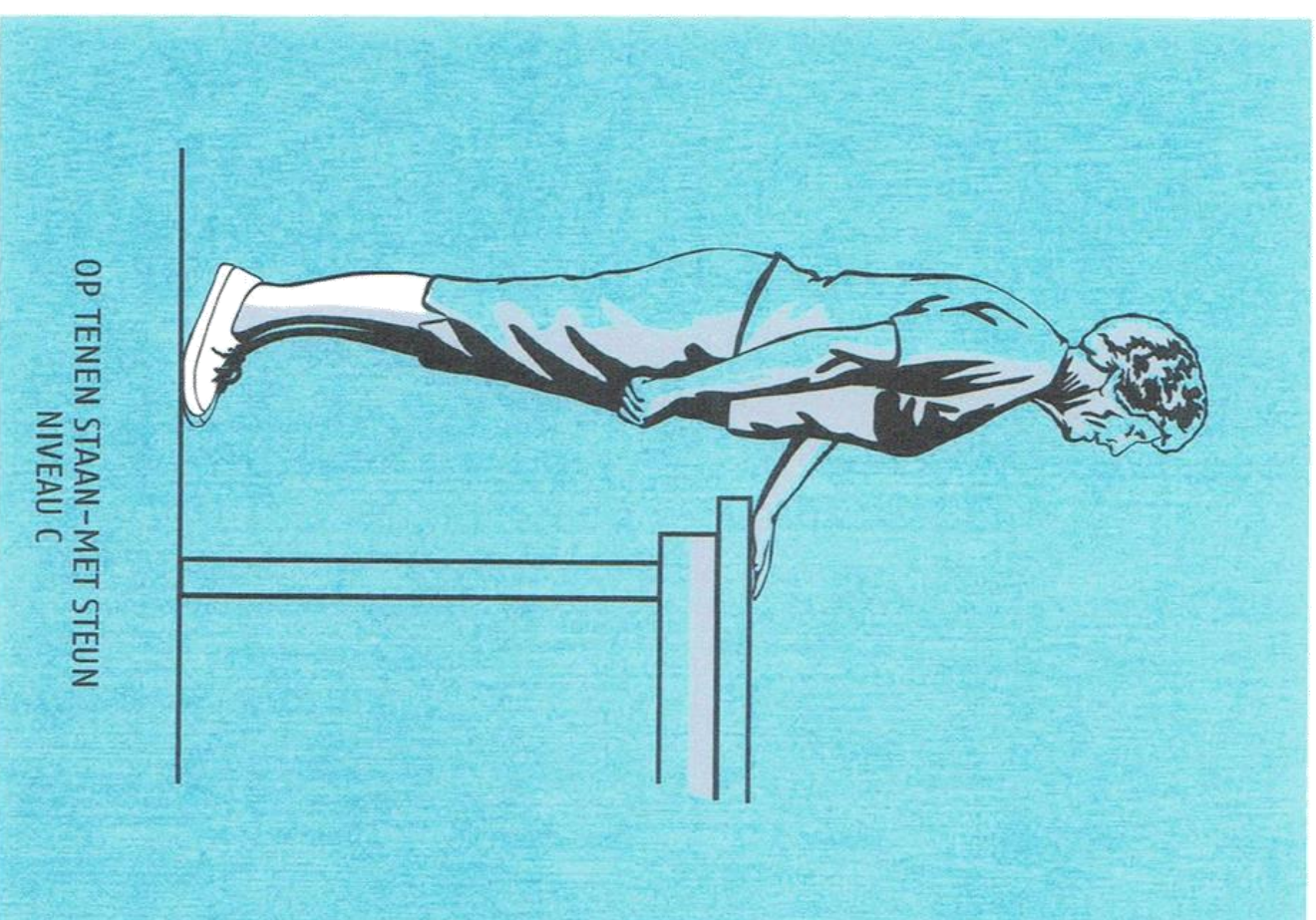
### 3) Krachttoefening zijkant heup

- Maak het gewicht om uw enkel vast
- Ga naast de tafel rechtop staan
- Houdt u aan de tafel vast
- Houdt het oefenbeen recht en de voet recht vooruit
- Til het been zijwaarts op en terug
- Herhaal dit 10 keer
- Maak het gewicht om uw andere enkel vast
- Draai om en doe de oefening met het andere been
- Herhaal deze oefening 10 keer

## Spierkrachtoefeningen

### 4) Op de tenen staan – met steun

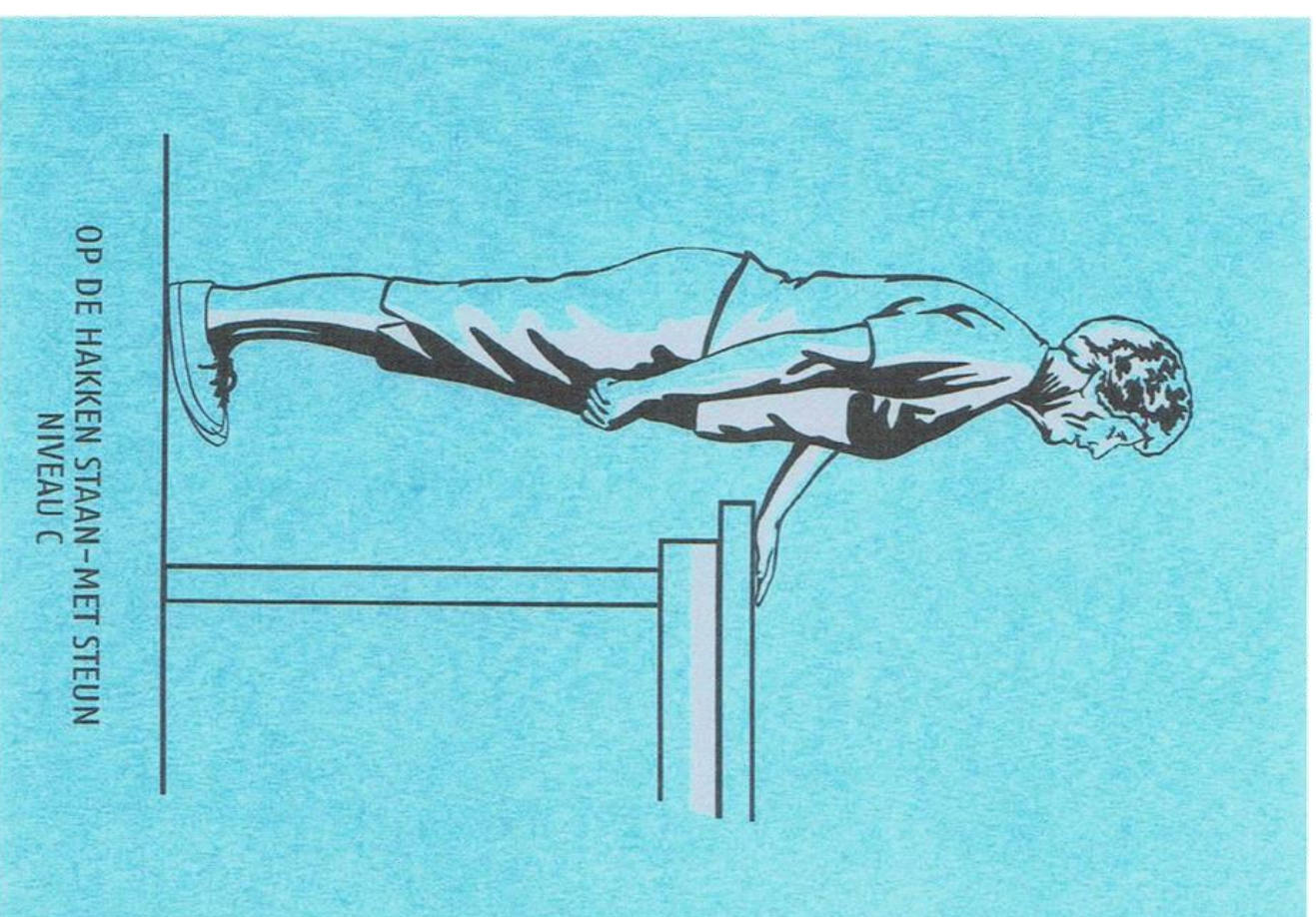
- Ga rechtop staan met het gezicht naar de tafel
- Houdt u vast en kijk vooruit
- Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar
- Ga op uw tenen staan
- Laat de hielen langzaam naar de grond zakken
- Herhaal deze oefening 20 keer



## Spijkrachttoefeningen

### 5) Op de hakken staan – met steun

- Ga rechtop naast de tafel staan
- Houd u vast en kijk vooruit
- Plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar
- Blijf op de hakken staan, terwijl u de voorkant van de voeten van de vloer optilt
- Laat de voorvoeten naar de grond zakken
- Herhaal deze oefening 20 keer



## Evenwichtsoefeningen

### 16) Zit naar stand – twee handen steun

- U kunt deze oefening doen terwijl u tv kijkt
- Ga op een stoel zitten die niet te laag is
- Plaats de voeten achter de knieën
- Leun naar voren over uw knieën
- Zet u zich met beide handen af en sta op
- Herhaal deze oefening 10 keer 3 series

