
Fysiotherapie



Patiënteninformatie

Oefeningen voor functionele krachtraining



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

De oefeningen in deze folder zijn bedoeld om thuis te doen, mede om te voldoen aan de beweegrichtlijnen.

Hierbij geldt voor volwassenen:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende oefeningen, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.

Voeding

Om spiermassa te vergroten is het belangrijk om krachttraining te doen en daarnaast voldoende eiwitten binnen te krijgen.

Als u eet volgens de standaard (Schijf van Vijf), krijgt u per dag gemiddeld 60 tot 80 gram eiwit binnen. Om spiermassa te vergroten heeft u net wat meer eiwit nodig. Het uitgangspunt is 1,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht. Dus weegt u 70 kg, dan heeft u per dag ongeveer 84 gram eiwit nodig.

Eiwitten kunt u uit plantaardige en/of dierlijke producten halen.

- Plantaardige eiwitten zitten vooral in noten, zaden, peulvruchten en soja producten.
- Dierlijke eiwitten zitten vooral in vis, vlees, gevogelte, eieren en zuivel.

In de app 'Mijn Eetmeter ' van het Voedingscentrum kunt u zelf registreren hoeveel eiwit u per dag binnen krijgt.

De oefeningen

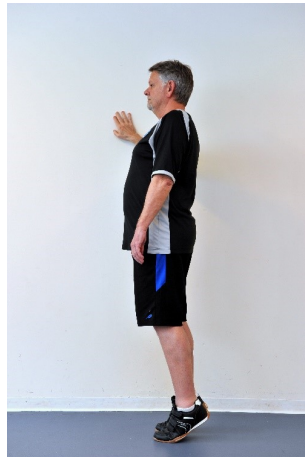
Voor alle oefeningen geldt 3 series van 10 herhalingen, waarbij spiervermoeidheid optreedt bij de laatste 2 á 3 herhalingen van de serie.

Het is belangrijk om te kunnen praten tijdens de oefeningen, de ademhaling dus niet vastzetten en gewoon door blijven ademen. Voer de oefeningen twee keer per week uit. Het liefst 7 of 8 oefeningen per training.

Probeer rustig te bewegen, met name de teruggaande beweging in 3 seconden. Wissel de oefeningen voor armen en benen af.

Kuitspiieren

Ga op de tenen staan en terug naar de hakken (eventueel met gewicht in de handen om het zwaarder te maken).



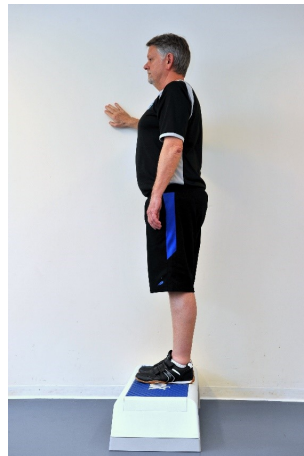
Borstspieren (Pectoralis major)

Zet de handen op schouderbreedte tegen de muur en druk uzelf op tegen de muur; de afstand van de voeten tot de muur bepaalt de zwaarte van de oefening.



Bovenbeenspieren (Quadriceps)

Stap met één been op het opstapje of onderste traptrede en zet het andere been ernaast, vervolgens weer afstappen. Herhaal dit eerst een aantal keer met dit ene been en wissel daarna af met het andere been.



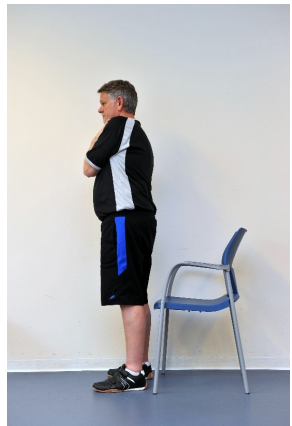
Armspieren (Triceps)

Ga op een stoel zitten, plaats uw handen op de leuning van de stoel en druk uzelf omhoog.



Bovenbeenspieren (Quadriceps)

Ga zitten op een stoel, sta op en ga weer zitten zonder uw handen te gebruiken. Of maak een squat (zelfde beweging maar dan zonder stoel).



Of zak door de knieën met de rug tegen de muur en kom weer omhoog.



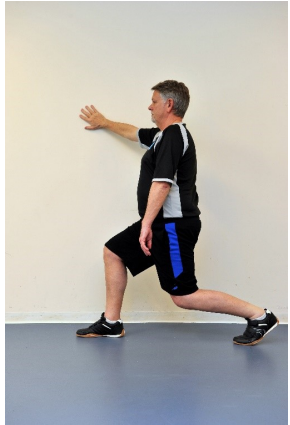
Armspieren (Deltoïdeus)

Strek uw armen zijwaarts tot 90 graden en laat armen langzaam weer zakken (met eventueel een waterflesje of gewichtje om het zwaarder te maken).



Bovenbeenspieren (Quadriiceps)

Uitvalspas: Stap met één been uit, zak door achterste knie. Stap daarna terug naar beginpositie en wissel van been.



Armspieren en rugspieren

Roebeweging: Ga rechtop in de stoel zitten, trek de handen naar de zijkant van de borst en beweeg weer terug.



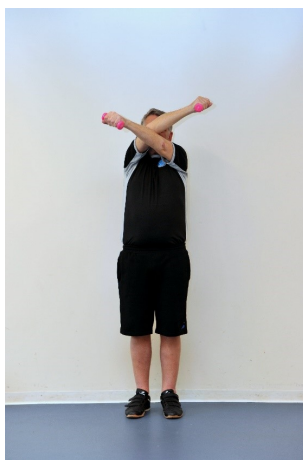
Armspieren (Biceps)

Buig uw ellebogen met de binnenkant van de handen naar de schouders, eventueel met een gewichtje.



Beweeglijkheid schouders

Molen zwaai oefeningen: Maak grote cirkels met beide armen voor het lichaam langs, waarbij rustig doorgeademd wordt. Draai links- en rechtsom, eventueel met gewichtje in de handen van 0,5 tot 1 kilo.



Uw privacy en onze geheimhouding

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op folders.slingeland.nl.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl