



Zit training 2

Trainer Dennis
Datum 26-03-'20

Thuis Trainingen

Einde 03-04-'20

Wat goed dat je gaat starten met dit trainingsschema!

Met dit schema kun je vanuit een stoel of rolstoel sporten. Je kan dit schema thuis, buiten of op je werk uitvoeren. Voordat je begint goed de omschrijving van de oefening lezen en bijbehorende afbeelding bekijken. De afbeelding kan soms wat afwijken van de oefening. Dit schema gaat op tijd, dus zorg dat je een stopwatch/telefoon bij de hand hebt!

Vragen? Mail: beweegcoaches@onstweedethuis.nl



Klikschema ©

Lucht boksen

Locatie -
Herh. 3 x 45 - 60 sec. Tempo Hoog
Gewicht Gebalde vuisten of waterflesjes Rust 30 tot 60 sec.
Opm. Maak met zowel je linker als rechter arm een boksende beweging op hoog tempo.
TIP: om het wat zwaarder te maken kun je de oefening uitvoeren met 2 flesjes water van 500 ml. ieder.



Klikschema ©

Schouder rol

Locatie -
Sets 3 Tempo Rustig en gecontroleerd
Tijd 45 - 60 sec. Rust 30 tot 60 sec.
Opm. Trek je schouders zo hoog mogelijk op en laat vervolgens de schouders weer rustig zakken. Herhaal deze beweging.



Klikschema ©

Boven het hoofd strekken

Locatie -
Sets 3 Tempo Rustig en gecontroleerd
Tijd 45 - 60 sec. Rust 30 tot 60 sec.
Opm. - Houd de armen zoals links afgebeeld
- Probeer de armen zo hoog mogelijk langs de oren te strekken (op en neer)
- TIP: Om het zwaarder te maken kun je de oefening uitvoeren met 2 flesjes water.



Klikschema ©

Buigen

Locatie -
Sets 3 Tempo Rustig en gecontroleerd
Tijd 45 - 60 sec. Rust 30 tot 60 sec.
Opm. - Strek de armen boven je hoofd
- Buig nu zover mogelijk richting de grond
- Herhaal bovenstaande. LET OP: kijk uit dat je niet uit je (rol)stoel valt!



Klikschema ©

Druk oefening (kracht)

Locatie -
Herh. 3 x 45 - 60 sec. Tempo Rustig en gecontroleerd
Gewicht - Rust 30 tot 60 sec.
Opm. - Doe de handen op elkaar ter hoogte van je borst
- Beweeg de armen, zonder dat je handen elkaar los laten, boven het hoofd
- Laat de handen continu druk zetten tegen elkaar.



Klikschema ©

Rekken & Strekken

Locatie -
Sets 2
Tijd 45 - 60 sec. Rust Geen
Opm. - Strek je linkerarm omhoog en buig zover mogelijk naar rechts en houd deze houding ongeveer 30 tot seconden vast.
- Doe bovenstaande ook met je rechterarm