

## Krachtoefeningen

### 1 Billen aanspannen

Ga op de buik liggen en knijp de billen tegen elkaar.  
Hou dit 10 seconden vast en ontspan uw billen daarna weer.  
Herhaal dit 10 keer, met sessies van 3.



### 2 Bruggetje

Ga op de rug liggen en buig de knieën.  
Zet de voeten heupbreedte uit elkaar en duw de heupen omhoog.  
De armen liggen ontspannen naast het lichaam.  
Laat de heupen weer zakken. Herhaal dit 10 keer.



### 3 Bruggetje één been

Als het bruggetje maken goed gaat, kan het ook op één been gedaan worden. Eerst worden de heupen omhoog gebracht en daarna wordt één been omhoog getild in het verlengde van de heupen. De knieën blijven op gelijke hoogte.  
Herhaal dit 10 keer.



### 4 Opstappen

Zoek een opstapje (bijvoorbeeld de onderste tree van de trap). Stap hierop met één been en sluit daarna het andere been bij. Daarna afstappen met hetzelfde been waarmee opgestapt werd. Herhaal dit 10 keer.





## 5 Spieren zijkant

Ga op de zij liggen die u niet wil trainen. Let één arm onder het hoofd, de andere kan ontspannen voor u neergezet worden. Hef het bovenste been en laat het daarna weer zakken. Zorg ervoor dat u in één rechte lijn ligt. Herhaal dit 10 keer, met sessies van 3. Neem tussendoor even rust.



## 6 Squat

Zet de voeten op heupbreedte naast elkaar, buig iets door de knieën. De rug is recht en de armen zijn naar voren gestrekt. Buig langzaam door de knieën waarbij de rug recht blijft en de billen naar achteren worden gebracht. Probeer het gewicht achter op de voeten te plaatsen. Zak zo diep mogelijk en kom daarna weer overeind. Zorg ervoor dat tijdens het zakken de knieën niet voorbij de tenen komen. Herhaal deze oefening 10 keer.



## 7 Opstaan stoel

Ga zitten op een stoel of kruk (het liefst zonder leuning). Schuif naar voren zodat u goed met uw billen voorin de stoel zit. Sta nu op zonder de handen te gebruiken. Ga daarna weer zitten met controle (dus plof niet terug in de stoel) zonder hulp van de handen. Herhaal dit 10 keer.

