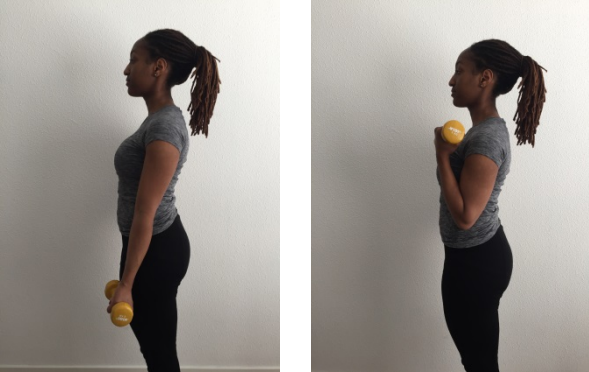
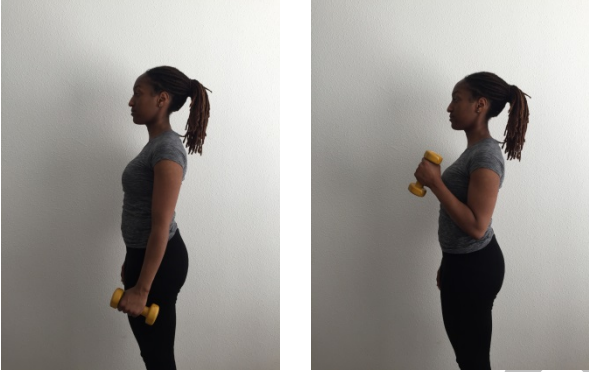



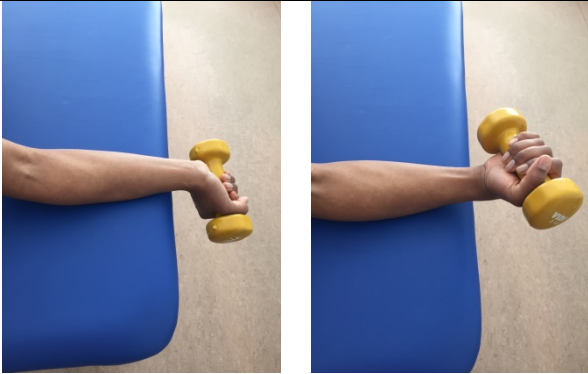
Spierversterkende oefeningen

Oefening 1		
O		<p>Doel: Verbeteren kracht buigers bovenarm (biceps).</p> <p>Houding: Zittend of staand met gewicht of een elastiek.</p> <p>Uitvoering: Pak het gewicht of het elastiek vast. Draai uw onderarm naar buiten (zodat u in uw handpalm kunt kijken). Buig vervolgens de arm en ga weer terug.</p> <p>Intensiteit: 4 maal 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Let op uw houding. Blijf rechtop zitten/staan.</p>
Oefening 2		
O		<p>Doel: Verbeteren kracht buigers bovenarm (biceps).</p> <p>Houding: Zittend of staand met gewicht of een elastiek.</p> <p>Uitvoering: Pak het gewicht of het elastiek vast. Houdt uw onderarm neutraal (zodat uw handpalm bij een gestrekte arm naar binnen wijst). Buig vervolgens de arm en ga weer terug.</p> <p>Intensiteit: 4 maal 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Let op uw houding. Blijf rechtop zitten/staan.</p>
Oefening 3		
O		<p>Doel: Verbeteren kracht strekkers bovenarm (triceps).</p> <p>Houding: Zittend of staand met gewicht of een elastiek.</p> <p>Uitvoering: Pak het gewicht of het elastiek vast. Beweeg uw arm langs uw hoofd omhoog. Strek uw elleboog (van achter het hoofd) vanuit een 90 graden gebogen positie omhoog. Als uw arm gestrekt is buigt u uw arm weer tot 90 graden en vervolgens herhaalt u deze beweging.</p> <p>Intensiteit: 4 maal 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Let op uw houding. Zorg dat uw elleboog in dezelfde positie blijft tijdens de oefening.</p>

O	Oefening 4		<p>Doel: Verbeteren kracht strekkers bovenarm (triceps).</p> <p>Houding: Handen en knieën stand met gewicht.</p> <p>Uitvoering: Ga in handen en knieën stand, houdt uw bovenarm langs uw lichaam en uw elleboog in een hoek van 90 graden zodat uw onderarm met het gewicht naar beneden hangt. Strek vervolgens uw elleboog zodat uw onderarm met het gewicht naar achteren beweegt.</p> <p>Intensiteit: 4 maal 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw elleboog in dezelfde positie blijft tijdens de oefening.</p>
O	Oefening 5		<p>Doel: Verbeteren kracht strekkers bovenarm (triceps).</p> <p>Houding: Liggend op de rug met gewicht.</p> <p>Uitvoering: Ga op uw rug liggen, beweeg uw bovenarmen omhoog met uw elleboog in 90 graden zodat uw onderarm horizontaal staan. Beweeg vervolgens uw onderarmen met gewicht gestrekt omhoog, ga weer terug tot uw elleboog 90 graden gebogen is en herhaal de beweging.</p> <p>Intensiteit: 4 maal 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw elleboog in dezelfde positie blijft tijdens de oefening.</p>
O	Oefening 6		<p>Doel: Verbeteren kracht strekkers onderarm spieren.</p> <p>Houding: Zittend aan een tafel met gewicht.</p> <p>Uitvoering: Pak een gewicht. Leg uw onderarm op een tafel met uw handpalm naar beneden wijzend. Laat uw pols met gewicht over de tafel hangen. Beweeg vervolgens de pols met het gewicht omhoog zonder uw onderarm van de tafel te bewegen.</p> <p>Intensiteit: 4 maal 10 herhalingen.</p> <p>Aandachtspunt: Zorg dat uw onderarm plat op de tafel blijft liggen.</p>

Oefening 7

O



Doel: Verbeteren kracht buigers onderarm spieren.

Houding: Zittend aan een tafel met gewicht.

Uitvoering: Pak een gewicht. Leg uw onderarm op een tafel met uw handpalm naar boven wijzend. Laat uw pols met gewicht over de tafel hangen. Beweeg vervolgens de pols met het gewicht omhoog zonder uw onderarm van de tafel te bewegen.

Intensiteit: 4 maal 10 herhalingen.

Aandachtspunt: Zorg dat uw onderarm plat op de tafel blijft liggen.