

Oefeningen voor thuis bij hartrevalidatie

Oefeningen voor verbeteren uithoudingsvermogen:

- 1) Ga dagelijks 30-40 minuten wandelen waarbij u regelmatig de snelheid verandert naar sneller en langzamer
- 2) Indien voorhanden: ga dagelijks 20 minuten op een hometrainer fietsen waarbij de weerstand laag staat en met name in beweegtempo wordt gevarieerd (sneller / langzamer trappen)

Krachoefeningen

Hoe de oefeningen moeten worden uitgevoerd staat aangegeven bij de oefeningen.

Hoeveel herhalingen en hoeveel series staat hierbij vermeld. (1 serie = 10 herhalingen)

Na iedere serie van 10 herhalingen moet u 1 minuut pauze aanhouden.

Indien de oefeningen te gemakkelijk zijn (U ze eenvoudig 10 x kunt uitvoeren) kunt u de oefeningen zwaarder maken:



- Door het gewicht te verzwaren
- De oefening langzamer uit te voeren
- De pauzes te verkorten
- Een extra serie uit te voeren

NB: de oefeningen mogen geen pijn doen, voer ze voorzichtig uit.




LET OP

Oefeningen die u de eerste 6 weken na een open hart operatie / hartklep vervanging NIET mag doen zijn: 6-9-10-11-15-16 (dit zijn de nummers die voor de oefeningen staan) dit i.v.m. het anders niet goed kunnen herstellen van het borstbeen/de operatie.






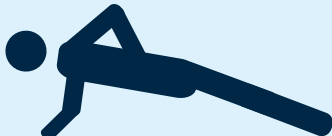

Oefeningen zittend

	VOORBEELD	TIJD EN SERIES	UITLEG
1		5 tot 10 seconden 2 series = 2 x 10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> • Ga goed achterin de stoel zitten • Strek uw knie maximaal door uw voet naar voor te steken • Houd uw been zo recht mogelijk • Herhaal de oefening met uw andere been
2		5 tot 10 seconden 2 series	<ul style="list-style-type: none"> • Hef uw been door uw knie op te tillen • Uw knie blijft hierbij gebogen • Laat uw voet loskomen van de grond • Houd uw been op deze wijze in de lucht • Herhaal de oefening met uw andere been



Oefeningen staand

	VOORBEELD	TIJD EN SERIES	UITLEG
3		5 tot 10 seconden 2 series = 2 x 10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> • Ga rechtop staan en steun met uw handen op een stevig oppervlak • Hef een been zijwaarts, houd uw been hierbij gestrekt • Maak de beweging alsof u tussen twee muren staat • Leun niet naar voor en draai uw lichaam niet • Herhaal de oefening met uw andere been
4		5 tot 10 seconden 2 series	<ul style="list-style-type: none"> • Ga rechtop staan en steun met uw handen tegen een stevig oppervlak • Hef een been achterwaarts. Let op dat u hierbij niet met uw lichaam voorover buigt • Herhaal de oefening met uw andere been
5		5 tot 10 seconden 2 series	<ul style="list-style-type: none"> • Beweeg uw knie naar voor en omhoog. Houd uw been stil in de lucht • Probeer steeds alleen uw been te bewegen, uw rug blijft recht • Herhaal de oefening met uw andere been

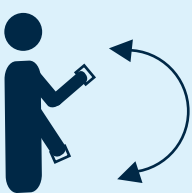

Oefeningen liggend op de grond of op het bed

	VOORBEELD	TIJD EN SESSIES	UITLEG
6		5 tot 10 seconden 2 series = 2 x 10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> • Ga in kruiphouding staan op handen en knieën • Strek nu een been naar achter, uw bekken moet hierbij horizontaal blijven • Houd uw been in de lucht • Herhaal de oefening met uw andere been
7		5 tot 10 seconden 2 series	<ul style="list-style-type: none"> • Ga op uw zij liggen met een rechte rug en uw onderste been gebogen • Houd uw bovenste been gestrekt in het verlengde van uw romp • Til dan uw gestrekte been op • Rol hierbij niet naar achter • Herhaal de oefening met uw andere been
8		5 tot 10 seconden 2 series	<ul style="list-style-type: none"> • Ga op uw rug liggen met gebogen knieën en de voeten op de grond • Hef uw bekken • Strek een been rustig uit, houd uw bekken hierbij horizontaal • Wissel af met uw linker en rechter been
9		5 tot 10 seconden 2 series	<ul style="list-style-type: none"> • Ga op uw buik liggen, eventueel met een kussen onder uw buik • Til dan uw hoofd, schouders, armen en eventueel benen van de grond • Adem door en blijf naar de grond kijken <p>Let op: als u buiten adem raakt, moet u stoppen met deze oefening</p>
10		10 tot 30 seconden 2 keer	<ul style="list-style-type: none"> • Steun op uw onderarmen en voeten • Houd uw rug gestrekt en stabiel • Houd deze houding vast terwijl u normaal doorademt <p><i>Deze oefening wordt de "halve plank" genoemd</i></p>
11		10 tot 30 seconden 2 keer	<ul style="list-style-type: none"> • Steun op uw onderarm en enkel/voet • Houd uw rug gestrekt en stabiel • Houd deze houding vast terwijl u normaal doorademt <p><i>Deze oefening wordt de "zijwaartse plank" genoemd</i></p>
12		30 tot 60 seconden 2 keer	<ul style="list-style-type: none"> • Ga op uw rug liggen • Maak fietsbewegingen met uw benen • Als het lukt tilt u hierbij uw hoofd van de grond

Oefeningen staand

	VOORBEELD	TIJD EN SERIES	UITLEG
13		2 series = 2 x 10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> • Ga staan en zet een grote stap naar voor • Zak rustig naar knie/hielstand • Houd uw onderrug gestrekt • Sta langzaam op en steun hierbij vooral op uw voorste been
14		2 series	<ul style="list-style-type: none"> • Zet uw voeten wat uit elkaar en steun op uw hele voet. De hakken zijn op de grond • Houd uw rug gestrekt, licht hol • Zak nu door heupen en knieën (maak een squat). Houd hierbij uw lichaam niet kaarsrecht, maar steek uw billen iets naar achter. De romp helt naar voor • Voer deze oefening rustig uit <p><i>U kunt de oefening ook uitvoeren door langzaam op een stoel te gaan zitten en weer op te staan. Probeer dit te doen zonder uw handen te gebruiken.</i></p>

Oefeningen staand

	VOORBEELD	TIJD EN SERIES	UITLEG
15		2 series = 2 x 10 herh.	<ul style="list-style-type: none"> • Neem in beide handen een gewicht, bijvoorbeeld een flesje gevuld met water • Buig en strek uw elleboog in een rustig tempo, 3 seconden heen en 3 seconden terug
16		2 series	<ul style="list-style-type: none"> • Neem in beide handen een gewicht • Beweeg een arm in een rustig tempo voorwaarts omhoog, 3 seconden heen en 3 seconden terug • Beweeg daarna de andere arm op dezelfde manier omhoog