

I N F O R M A T I E O V E R

Thuisschema licht belastbaar

Beste hartrevalidant,

Met behulp van dit thuisschema willen we je helpen om thuis verder te werken aan je revalidatie. We hebben twee verschillende schema's gemaakt: één voor krachtoefeningen (schema 1) en één voor een circuit (schema 2). De bedoeling is dat je probeert om naast de trainingen in het BovenIJ ook zelfstandig thuis te trainen, hierbij kunnen de schema's helpen. Het streven is om drie keer per week (minimaal 20 minuten matig intensief) te trainen, vul de trainingen in het BovenIJ aan met trainingen thuis. Hierdoor zorgt u ervoor dat u bij afronden van de revalidatie een goede basis heeft waarop u kunt uitbreiden.

Naast de schema's raden we ook aan om op zoek te gaan naar een manier hoe je de cardiotraining in het BovenIJ (de 25 minuten fiets, loopband of roeimachine) kunt vervangen voor iets dat je thuis kunt doen. Zoek activiteiten waarbij je merkt dat je hartslag verhoogt, je ademhaling versnelt en waarbij je het eventueel warm krijgt. Je moet nog wel comfortabel een gesprek kunnen voeren. Voorbeelden van activiteiten binnenshuis zijn traplopen, stofzuigen, of marcheren op de plaats. Misschien heb je zelfs een hometrainer thuis staan? Ook zou je kunnen meedoen met NL in beweging op televisie. Kies een activiteit die binnen jouw mogelijkheden ligt, wat je leuk vindt en doe wat je kunt.

We hopen dat je op deze manier zo goed mogelijk zelfstandig aan je gezondheid en fitheid kunt werken.

Werkwijze oefenschema's

De oefeningen uit het schema zijn waarschijnlijk bekend bij jullie. Er zijn oefeningen waarbij je een gewichtje nodig hebt. Je kunt hiervoor bijvoorbeeld een waterflesje gebruiken en deze vullen met water of met zand. Hoe groter de fles, hoe zwaarder uiteraard.

Lees goed de instructies per oefening door. Hierin staat belangrijke informatie over de uitvoering van de oefening.

Net zoals tijdens de training kun je gebruik maken van de bijgeleverde lijst met de borg-score. Dit is de lijst waarop je aangeeft hoe zwaar je de training vindt. Voor het oefenschema thuis is het de bedoeling dat je rond een zwaarte tussen de 11 en de 13 zit (matig intensief). Verder blijven de adviezen hetzelfde als tijdens de training: probeer goed je eigen grenzen aan te voelen en te pauzeren wanneer dat nodig is. Middels het invulschema kun je

bijhouden welke trainingen je gedaan hebt en hoe dit ging.

Mocht je direct al vragen hebben of er niet uit komen, neem dan zelf even contact op met onze afdeling Revalidatie & Herstel en vraag naar een van de hartrevalidatie fysiotherapeuten.

Ons secretariaat is telefonisch bereikbaar via telefoonnr. 020-6346891 of 020-6346157. We wensen je heel veel succes met trainen de komende tijd!

Sportieve groet,

De hartrevalidatie fysiotherapeuten

Invulschema trainingen

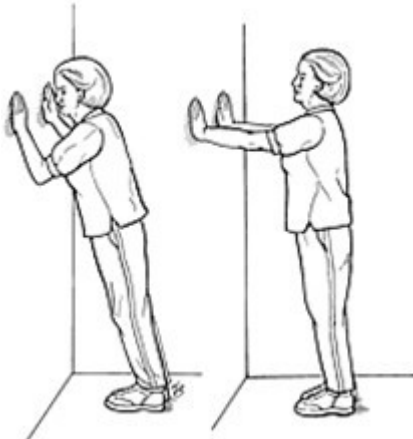
Week 1	Voltooid	Borgscore	Bijzonderheden
Cardio 1			
Krachtschema			
Cardio 2			
Circuit			
Week 2	Voltooid?	Borgscore	Bijzonderheden
Cardio 1			
Krachtschema			
Cardio 2			
Circuit			
Week 3	Voltooid?	Borgscore	Bijzonderheden

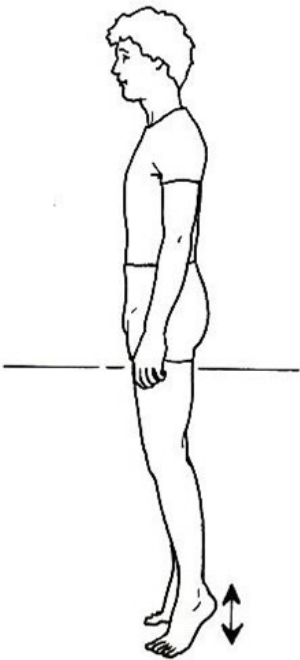
Cardio 1			
Krachtschema			
Cardio 2			
Circuit			
Week 4	Voltooid?	Borgscore	Bijzonderheden
Cardio 1			
Krachtschema			
Cardio 2			
Circuit			

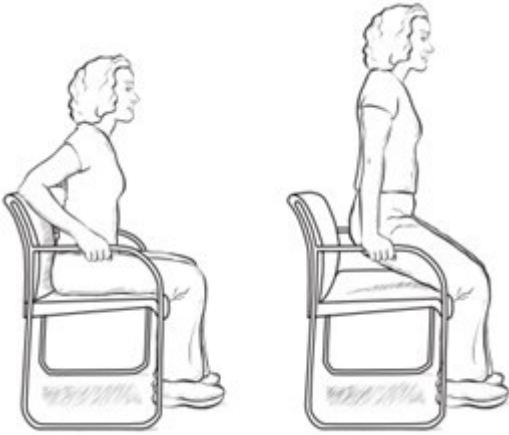
Oefenschema 1: Krachtoefeningen

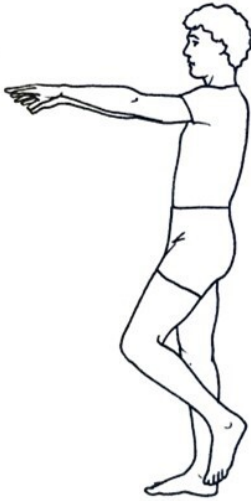
Instructie: Doe elke oefening 3x15 herhalingen en neem tussendoor ongeveer een halve tot een minuut pauze. Is 3x15 herhalingen nog te uitdagend, start dan met 3x10 herhalingen.

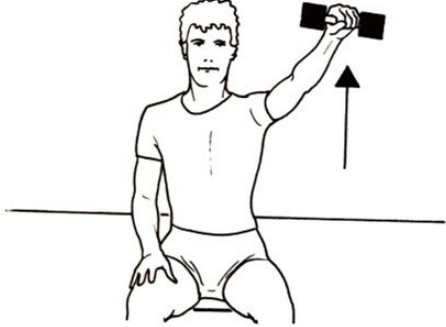
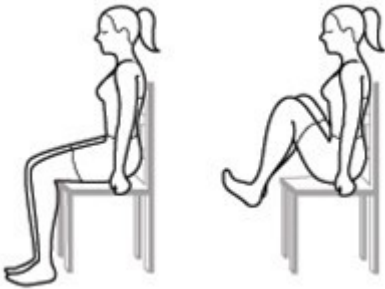
	Oefening	Instructie
--	----------	------------

1	Opstaan/zitten bij de stoel 	Buig door de knieën en kom weer rechtop staan voor een op -en neergaande beweging. Beeld je in dat je op een stoel gaat zitten (of gebruik een echte stoel).
2	Push ups tegen de muur 	Plaats de handen wijd tegen de muur op schouderhoogte. Buig door de armen en laat de borst zakken en duw vervolgens weer op voor een heen –en weergaande beweging. .

3	Hakken / tenenstand 	Ga afwisselend op de tenen en hakken staan voor een op en neergaande beweging. <i>Let op: zoek steun bij de tafel of het aanrecht als dat nodig is</i>
4	Biceps 	Beweeg de gewichtjes omhoog richting de bovenarm en weer terug. Doe dit om en om of met twee armen tegelijk. <i>Let op: Houdt de ellebogen in de zij.</i>

5	Legextension 	Strek het been en houdt 10 seconden vast. Wissel van been. <i>Let op: trek de tenen naar je toe.</i>
6	Triceps 	Ga in een stoel met leuning(en) zitten, duw jezelf omhoog op de handen en laat weer zakken zodat er een op –en neergaande beweging ontstaat.

7	Schuine buikspieren 	Zit in de stoel en probeer met de knie richting de tegenovergestelde elleboog te bewegen. Wissel telkens van kant zodat er een heen en weer gaande beweging ontstaat. <i>Let op: trek niet aan de nek</i>
8	Balans 	Kom op 1 been staan en houdt zo lang mogelijk vol. Wissel van been. <i>Let op: zoek zo nodig steun met de hand.</i>

9	Voorwaarts heffen 	Hef het gewichtje voorwaarts en weer terug. Doe dit om en om of met twee armen tegelijk
10	Buikspieren 	Zit in de stoel en probeer de knieën gelijktijdig omhoog te tillen zodat je bovenbenen een stukje van de stoel komen. <i>Let op: steun zo min mogelijk op de handen</i>

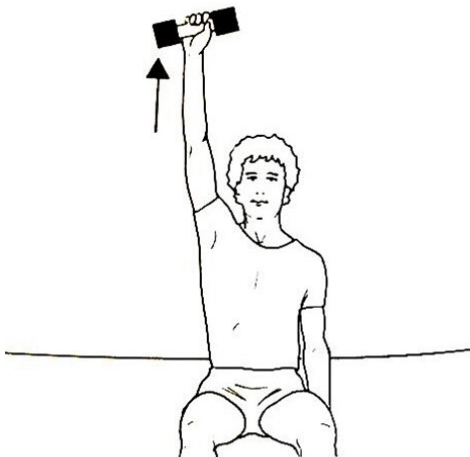
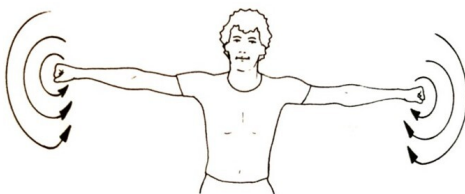
Oefenschema 2: Circuit

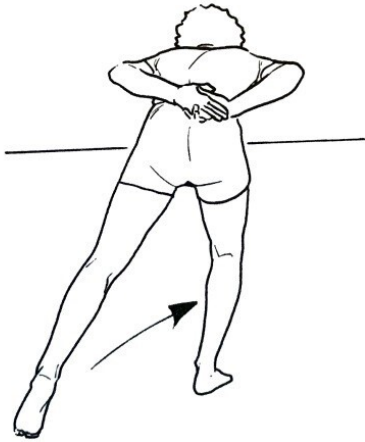
Instructie: Zorg dat je een klok of stopwatch bij de hand houdt. Doe elke oefeningen gedurende 1 minuut en houdt zo min mogelijk pauze tussen de oefeningen. Houdt 5 minuten pauze en doe nogmaals een hele ronde. In totaal doe je dus twee rondes.

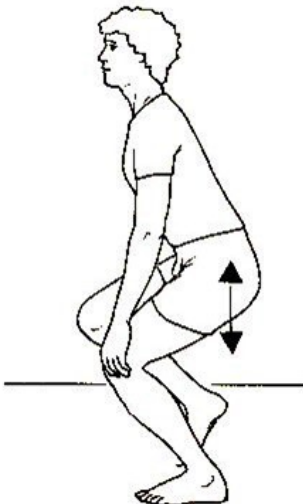
Om jezelf extra uit te dagen kun je per oefeningen bijhouden hoeveel herhalingen je in 1 minuut tijd kunt doen. Zo kun je jezelf stimuleren om het meest uit je training te halen.

Oefening	Instructie
----------	------------

1	Opstaan/zitten bij de stoel 	Buig door de knieën en kom weer rechtop staan voor een op -en neergaande beweging. Beeld je in dat je op een stoel gaat zitten (of gebruik een echte stoel).
2	Zijwaarts heffen 	Houdt vast aan een stoel of tafel en hef de benen om en om zijwaarts.

3	Shoulderpress 	Strek je arm richting het plafond en laat weer zakken. Je kunt dit met één arm om en om doen of met twee armen tegelijk.
4	Fietsen in zit 	Ga op het puntje van de stoel zitten, til je voeten van de grond en maak een fietsbeweging met je benen. <i>Let op: steun zo min mogelijk op je armen</i>
5	Zijwaartse cirkels 	Strek je armen zijwaarts en draai kleine cirkels voorwaarts en achterwaarts.

6	Schaatspassen 	Maak een zijwaartse pas naar rechts en naar links. Buig licht door de knieën. <i>Let op: houdt de tafel vast als dat nodig is.</i>
7	Boksen in de lucht 	Maak een boksbeweging in de lucht door je armen om en om naar voren te bewegen. Probeer het tempo hoog te houden.
8	Voet heffen 	- Indien je een opstapje hebt gebruik je deze. Hef de voet en tik het stepje aan. Doe dit om en om. - Indien je geen opstapje hebt, hef je om en om je voet in de lucht. <i>Let op: zoek steun met de hand als dat nodig is.</i>

9	Zijwaarts buigen 	Zit op de stoel en buig afwisselend van links naar rechts.
10	Op 1 been knie buigen 	Ga op 1 been staan en buig lichtjes door het staande been. Wissel van been en doe het om en om. <i>Let op: Zoek steun met de hand indien dit nodig is.</i>

Borg-score voor de zwaarte van de training

6		6
7	Zeer, zéér licht	7
8		8

9	Zeer licht	9
10		10
11	Tamelijk licht	11
12		12
13	Redelijk zwaar	13
14		14
15	Zwaar	15
16		16
17	Zeer zwaar	17
18		18
19	Zeer, zéér zwaar	19
20		20

Afdelingen

Fysiotherapie

Telefoonnummer	020-634 6157 (Revalidatie & Herstel polikliniek)
Openings- en bezoektijden	Maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 17.00
Route	70

Revalidatie en Herstel polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6157
Route	70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/fysiotherapie-behandelingen-en-oefeningen/thuisschema-licht-belastbaar>
Deze download is gemaakt op 28-07-2026 om 02.21 uur.