

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

Thuischema goed belastbaar

Beste hartrevalidant,

Met behulp van dit thuischema 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

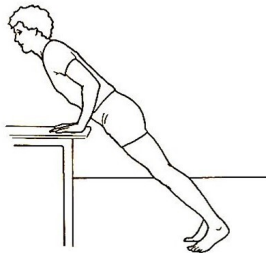
Invulschema trainingen

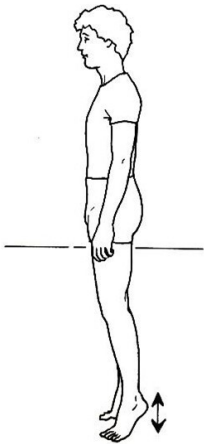
Week 1	Voltooid?	Borgscore	Bijzonderheden
Cardio 1			
Krachtschema			
Cardio 2			
Circuit			
Week 2	Voltooid?	Borgscore	Bijzonderheden
Cardio 1			
Krachtschema			
Cardio 2			
Circuit			
Week 3	Voltooid?	Borgscore	Bijzonderheden
Cardio 1			
Krachtschema			
Cardio 2			
Circuit			
Week 4	Voltooid?	Borgscore	Bijzonderheden
Cardio 1			

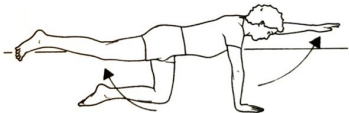
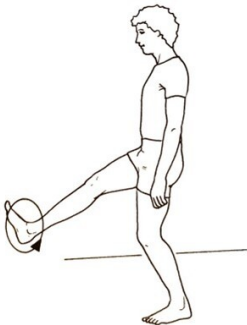
Krachtschema			
Cardio 2			
Circuit			

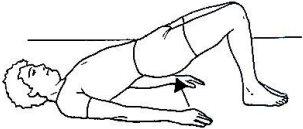
Oefenschema 1: Krachtoefeningen

Instructie: Doe elke oefeningen 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.	Squats 	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). <u>Verzwaren:</u> Je kunt de oefeningen verzwaren door sprongetjes te maken tussen elke squat (dit heet een jumpsquat).
2.	Push ups 	Gebruik de rand van een stevige tafel of het aanrecht. Buig de ellebogen en laat de borst zakken, duw vervolgens weer op voor een heen –en weergaande beweging. <u>Verzwaren:</u> De oefening kun je verzwaren door de handen op de grond te plaatsen in plaats van op de tafelrand.

3.	Tenenstand 	Ga zo hoog mogelijk op de tenen staan en laat vervolgens de hakken weer naar de grond zakken voor een op en neergaande beweging. <u>Verzwaren:</u> De oefening kun je verzwaren door met de bal van je voet op het randje van de traprede te staan en je hakken zo ver mogelijk te laten zakken bij de neergaande beweging.
4.	Biceps 	Beweeg het gewichtje 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> <u>Verzwaren:</u> Je kunt de oefening verzwaren door de armen niet helemaal terug naar beneden te laten zakken, maar tot halverwege. Zo houdt je spanning op je armspieren
5	Legextension 	Strek het been, hef op en houdt 10-20 seconden vast. Wissel van been. <i>Let op: trek de tenen naar je toe.</i> <u>Verzwaren:</u> Doe de oefening met twee benen tegelijkertijd

6.	Superman 	Kom op handen en knieën en hef je linkerbeen en rechterarm. Doe dit daarna met tegenovergestelde zijde. <i>Let op: Houdt de rug goed recht</i> <u>Verzwaren:</u> Verzwaren door de oefening op handen en tenen te doen in plaats van op de knieën.
7.	Voorwaarts heffen 	Hef het gewichtje voorwaarts en weer terug. Doe dit om en om of met twee armen tegelijk. <u>Verzwaren:</u> Houdt de armen 5 seconden vast op schouderhoogte voordat je ze weer terug laat zakken.
8.	Balans 	Kom op 1 been staan en draai 10 rondjes met de voet. Wissel van been.

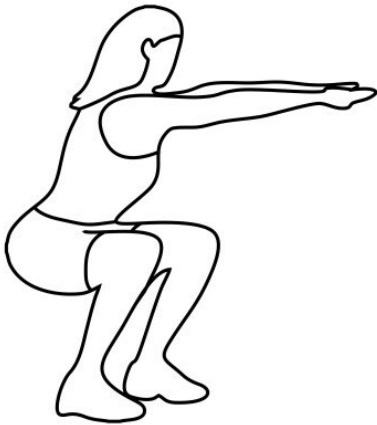
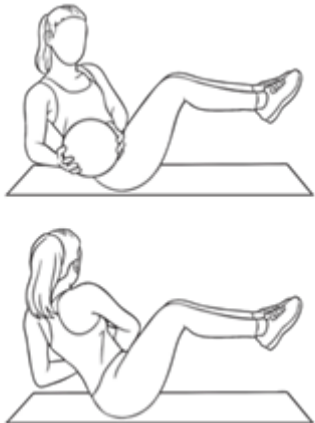
9.	Crunch 	Kom op de rug liggen en beweeg hoofd en schouders omhoog en weer terug voor een op –en neergaande beweging. <i>Let op: houdt de kin ingetrokken.</i>
10.	Brug 	Kom op de rug liggen, til de heupen omhoog en laat weer zakken voor een op en neergaande beweging.

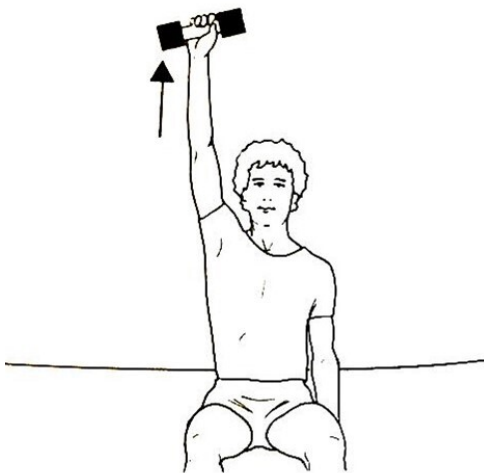
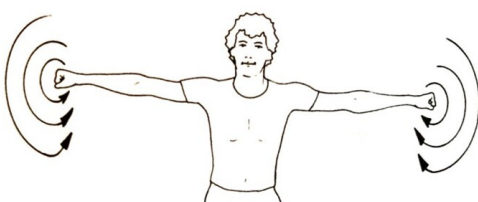
Oefenschema 2: Circuit

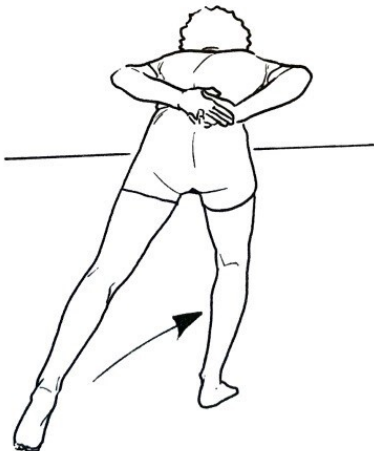
Instructie: Zorg dat je een klok of stopwatch bij de hand houdt. Doe elke oefeningen gedurende 1 minuut en houdt zo min mogelijk pauze tussen de oefeningen. Houdt 5 minuten pauze en doe nogmaals een hele ronde. In totaal doe je dus twee rondes.

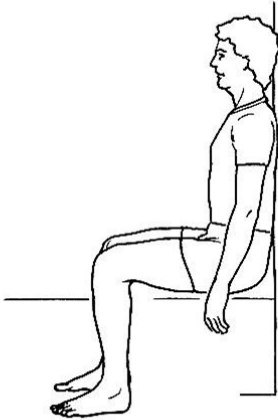
Om jezelf extra uit te dagen kun je per oefeningen bijhouden hoeveel herhalingen je in 1 minuut tijd kunt doen. Zo kun je jezelf stimuleren om het meest uit je training te halen.

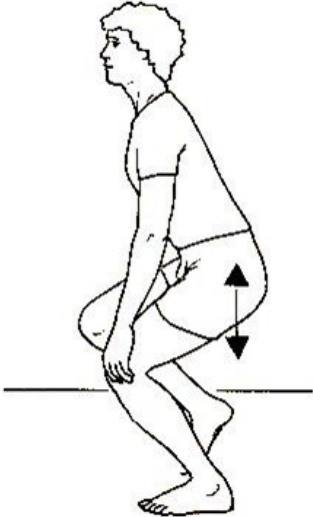
Oefening	Instructie
----------	------------

1.	Squats 	Buig door de knieën en kom weer rechtop voor een op en neergaande beweging. Doe alsof je op een stoel gaat zitten (of gebruik een echte stoel). <u>Verzwaren:</u> Je kunt de oefeningen verzwaren door sprongetjes te maken tussen elke squat (dit heet een jumpsquat).
2.	Russian twist 	Ga op de grond zitten en houdt de voeten van de vloer. Beweeg met een gewichtje in de handen de schouders van rechts naar links.

3.	Shoulderpress 	Strek je arm richting het plafond en laat weer zakken. Je kunt dit met één arm 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. <u>Verzwaren:</u> steun niet op de handen en doe de oefening zittend op de grond.
5.	Zijwaartse cirkels 	Strek je armen zijwaarts en draai kleine cirkels. <u>Verzwaren:</u> Houdt de gewichtjes in je handen om de oefening te verzwaren.

6.	Schaatspassen 	Maak een zijwaartse sprong van rechts naar links en houdt telkens even balans op 1 been. <u>Verzwaren:</u> Hoe dieper je door de knieën buigt, en hoe wijder je de sprong maakt, hoe zwaarder het is.
7.	Boksen in de lucht 	Maak een boksbeweging in de lucht door je armen om en om naar voren te strekken. Probeer het tempo hoog te houden. <u>Verzwaren:</u> Om de oefening te verzwaren kun je gewichtjes in de handen houden.

8.	Op -en afstappen / pas op de plaats 	- Indien je een opstapje hebt gebruik je deze. Stap op en af en maak zoveel mogelijk tempo. - Indien je geen opstapje hebt, jog je op de plaats en probeer je de knieën te heffen. <i>Let op: houdt het ten allen tijde veilig en zorg dat het opstapje stevig genoeg is.</i>
9.	Wallsit 	Leun tegen de muur en zak door de knieën tot een hoek van 90 graden. Doe alsof je op een denkbeeldige stoel zit en houdt je positie vast enkele seconden vast. <i>Let op: houdt de knieën recht boven de voeten</i>

10.	Op 1 been knie buigen 	Ga op 1 been staan en maak een buiging door het staande been. Strek weer op zodat er een op -en neergaande beweging ontstaat. Wissel de volgende ronde pas van been.
-----	--	---

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

Revalidatie en Herstel polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6157

Route 70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/fysiotherapie-behandelingen-en-oefeningen/thuisschema-goed-belastbaar>

Deze download is gemaakt op 25-08-2026 om 06.41 uur.