INFORMATIE OVER

Krachtoefeningen beginner

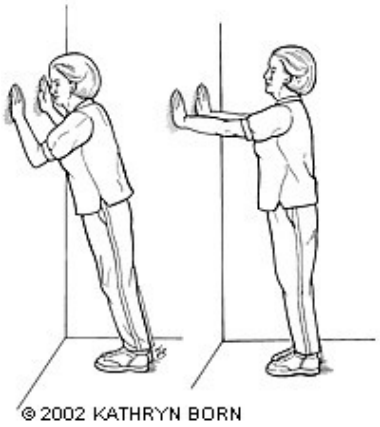
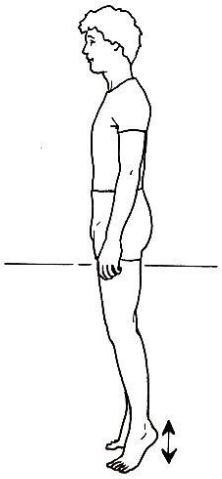
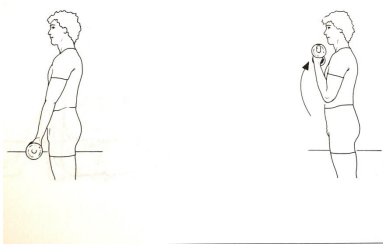
Met behulp van deze krachtoefeningen kunt u ook thuis trainen om de conditie van de spieren verder op te bouwen. Naast de training in het ziekenhuis raden wij u aan drie keer per week de krachttraining te doen. Deze training doet u dus vanuit huis, naast de trainingen die u heeft in het ziekenhuis.

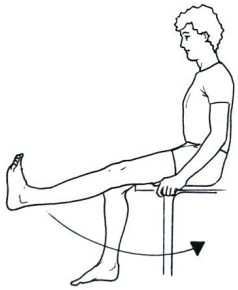
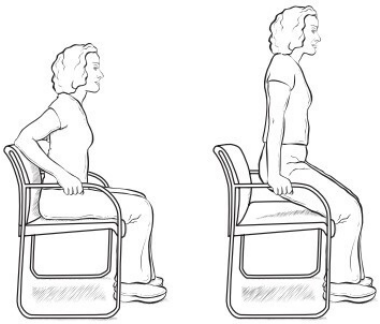
Deze krachtoefeningen zijn voor mensen die nog geen of weinig ervaring hebben met krachttraining en zelfstandig oefenen. Deze oefeningen zijn samen met uw behandelaar doorgenomen zodat u weet waar u op moet letten wanneer u ze thuis uitvoert. Bij de oefeningen probeert Borg 11/12 aan te houden (de Borgschaal staat in de applicatie) bij de laatste keer dat u de oefening herhaalt. U zult voelen dat de ene oefening zwaarder is dan de andere.

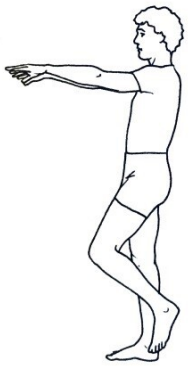
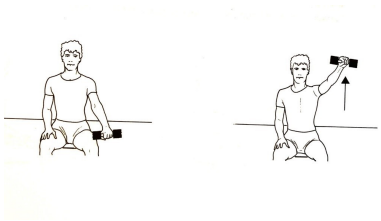
Verder blijven de adviezen hetzelfde als tijdens de training: probeer goed uw eigen grenzen aan te voelen en te pauzeren wanneer dat nodig is.

Instructie: Herhaal elke oefening 8 keer achter elkaar. Deze serie herhaalt u 3 keer. U doet de oefening dus 3 x 8 keer. Neem tussendoor ongeveer een halve tot een minuut pauze.

	Oefening	Instructie
1.	Opstaan / zitten bij de stoel  	Buig door de knieën en kom weer rechtop staan voor een op -en neergaande beweging. Beeld in dat u op een stoel gaat zitten (of gebruik een echte stoel).

2.	pushups 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- en tenenstand 	Ga afwisselend op de tenen en hakken staan voor een op en neergaande beweging. Let op: zoek steun bij de tafel of het aanrecht als dat nodig is
4.	biceps 	Beweeg de gewichtjes omhoog richting de bovenarm en weer terug. Doe dit om en om of met twee armen tegelijk. *Let op: Houdt de ellebogen in de zij.*

5.	legextensions 	Strek het been en houdt 10 seconden vast. Wissel van been. Let op: trek de tenen naar je toe.
6.	triceps 	Ga in een stoel met leuningen 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. Let op: trek niet aan de nek

8.	Balans 	Kom op 1 been staan en houdt zo lang mogelijk vol. Wissel van been. Let op: zoek zo nodig steun met de hand.
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. Let op: steun zo min mogelijk op de handen

Afdelingen

Hartrevalidatie polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6545
Route	10

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/hartrevalidatie/krachtoefeningen-beginner
Deze download is gemaakt op 25-11-2026 om 02.11 uur.