INFORMATIE OVER

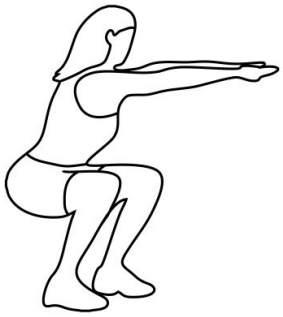
Krachtoefeningen gevorderden

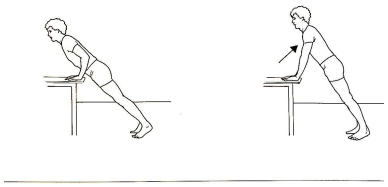
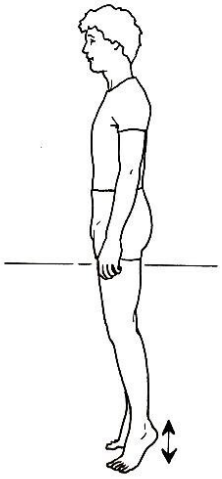
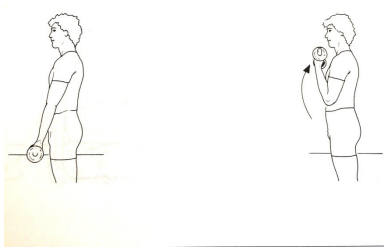
Met behulp van deze krachtsoefeningen kunt u ook thuis verder trainen om de conditie van de spieren verder op te bouwen. Naast de training in het ziekenhuis is het wenselijk totaal drie keer per week de krachttraining te doen. Dus voer deze training zelfstandig uit naast de trainingen in het ziekenhuis!

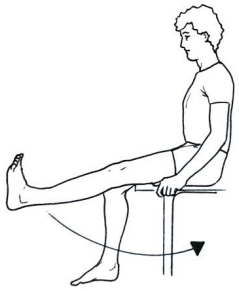
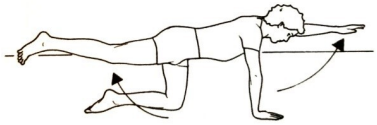
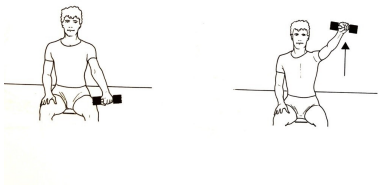
Deze krachtsoefeningen zijn voor mensen die al ervaring hebben met krachtstraining en zelfstandig oefenen. Deze oefeningen zijn samen met uw behandelaar doorgenomen zodat u weet waar u op moet letten wanneer u ze thuis uitvoert. Bij de oefeningen probeert Borg 13/14 aan te houden (de Borgschaal staat in de applicatie) bij de laatste keer dat u de oefening herhaalt. U zult voelen dat de ene oefening zwaarder is dan de andere.

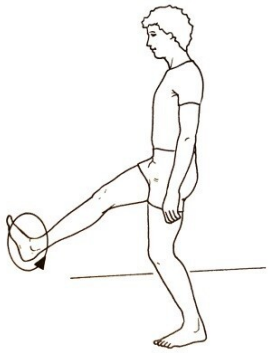
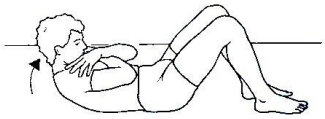
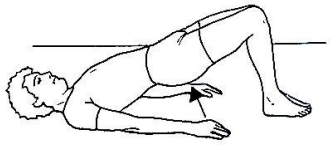
Verder blijven de adviezen hetzelfde als tijdens de training: probeer goed uw eigen grenzen aan te voelen en te pauzeren wanneer dat nodig is.

Instructie: Herhaal elke oefening 15 keer achter elkaar. Deze serie herhaalt u 3 keer. U doet de oefening dus 3 x 15 keer. Neem tussendoor ongeveer een halve tot een minuut pauze.

	Oefening	Instructie
1.	Squats 	Buig door de knieën en kom weer rechtop voor een op en neergaande beweging. Doe alsof u op een stoel gaat zitten (of gebruik een echte stoel). Verzwaren: 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 door de ellebogen, laat de borst zakken en duw vervolgens weer op voor een heen –en weergaande beweging. Verzwaren: 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. Verzwaren: De oefening kun je verzwaren door met de bal van je voet op het randje van de traptrede te staan en je hakken zo ver mogelijk te laten zakken bij de neergaande beweging.
4.	biceps 	Beweeg het gewichtje omhoog richting de schouder en weer terug. Doe dit om en om of met twee armen tegelijk. *Let op: Houd de ellebogen in de zij.* Verzwaren: 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 en houdt 10 seconden vast. Wissel van been. *Let op: trek de tenen naar je toe.* Verzwaren: Doe de oefening met twee benen tegelijkertijd
6.	Superman 	Kom op handen en knieën en hef uw linkerbeen en rechterarm. Doe dit daarna met tegenovergestelde zijde Verzwaren: 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 Verzwaren: Houdt de armen 5 seconden vast op schouderhoogte voordat je ze weer terug laat zakken.

8.	Balans 	Kom op 1 been staan en draai 5 rondjes met de voet. Wissel van been. *Let op: zoek zo nodig steun met de hand.*
9.	Crunch 	Kom op de rug liggen en beweeg hoofd en schouders omhoog en weer terug voor een op –en neergaande beweging. *Let op: houd de kin ingetrokken.*
10.	Brug 	Kom op de rug liggen en til de heupen omhoog en laat weer zakken voor een op en neergaande beweging.

Afdelingen

Hartrevalidatie polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6545
Route	10

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/hartrevalidatie/krachtoefeningen-gevorderden
Deze download is gemaakt op 23-11-2026 om 21.10 uur.