CHIROPRO
gezond in beweging met chiropractie

Ben ik klaar om te gaan hardlopen?
Impact en kracht checklist.

chiropro
Edith Piafstraat 110c
Lent, 6663MA

1 Set / 1 Herh / 30 min duur / 80 bpm



1. Wandelen

Overleg met uw zorgverlener hoe ver en lang u kunt wandelen als aanvulling op uw programma.

1 Set / 1 Herh / 20 s vasthouden

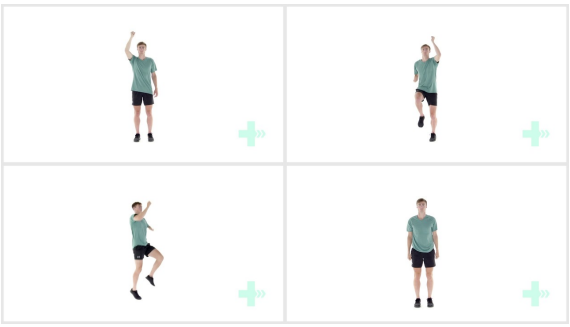


2. Eén been stand - ogen open

Balanseer zo lang mogelijk op uw aangedane been.
Houd uw blik horizontaal.
U kunt bij een vaststaand object gaan staan zodat u deze vast kunt pakken, indien nodig.
Laat uw opgetilde been niet tegen uw standbeen rusten.

10 links en 10 rechts

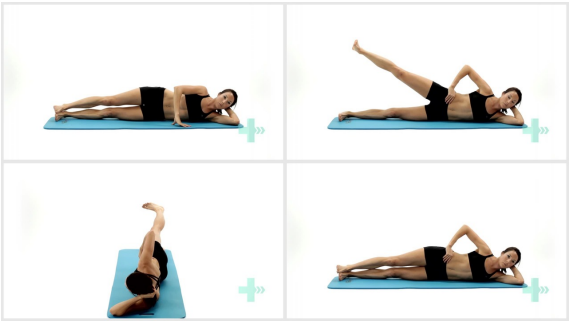
1 Set / 1 Herh / 1 min duur



3. Touwklimmen - joggen op de plaats

Ga rechtop staan. Reik met één hand naar boven, alsof u een touw vastpakt.
Til uw tegenovergestelde knie op tot middelhoogte.
Wissel uw arm en been tegelijkertijd, alsof u zichzelf omhoog trekt aan een touw.
Bouw momentum op en vervolg de oefening zoals geïnstrueerd.

1 Set / 40 Herh



4. Abductie heup vanuit zijlig

Lig op je zij tegen een muur aan. Zorg ervoor dat je schouders, romp, benen en billen in een rechte lijn tegen de muur worden gedrukt. Strek je benen en buig de enkel. Vervolgens trek je je bovenste been zo hoog als je kunt op de muur zonder dat deze van de muur af komt. Het is belangrijk dat je hiel en been in contact met de muur blijven. Laat je been langzaam terug naar de uitgangspositie zakken.

1 Set / 40 Herh / 1 s vasthouden

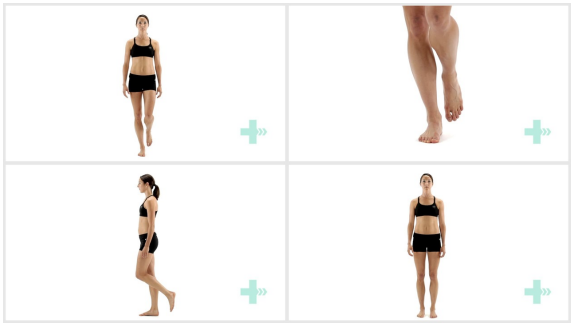


5. Brug op één been

Neem plaats in ruglig. Buig één knie, waarbij u de voet op de vloer plaatst. Trek uw andere been op naar dezelfde positie, waarbij uw benen op heupbreedte van elkaar verwijderd zijn. Til één been licht van de grond. Gebruik nu het andere been om uw heupen te heffen tot een brug tot u een rechte lijn heeft van uw schouders tot uw knieen. Laat uzelf rustig zakken en herhaal. Houd uw bekkenhelften gelijk gedurende de hele oefening.

20 links en 20 rechts

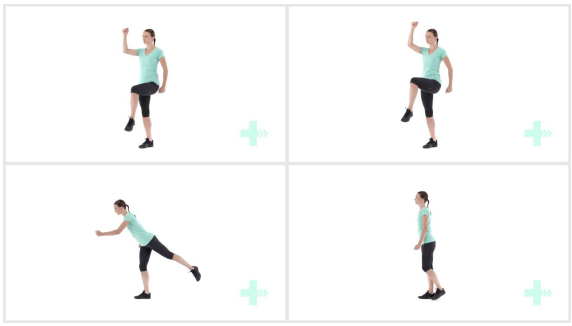
1 Set / 40 Herh



6. Calf raise: éénbenig op grond

Begin in een neutrale positie. Til een been omhoog, houd je knieën bij elkaar. Ga op je tenen staan, zodat je hiel loskomt van de vloer en keer dan terug naar de uitgangspositie. Ga niet te langzaam, omdat het dan lastig is om je evenwicht te bewaren.

1 Set / 20 Herh

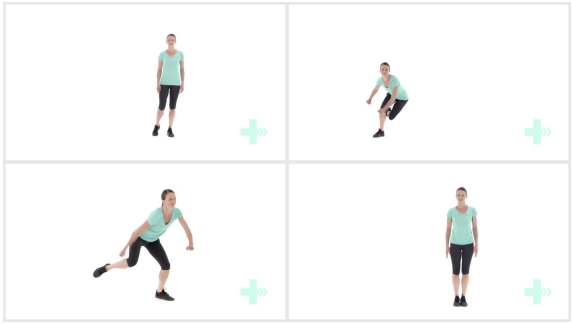


7. Running man

Ga rechtop staan met een balansmat op de grond. Verplaats uw gewicht op het been dat u gaat trainen. Vind uw balans met een ontspannen knie.
Houd uw balans vast terwijl u uw andere been voor u omhoog tilt.
Beweeg de arm van de tegenovergestelde zijde naar voren en tegelijkertijd de andere arm naar achteren. Buig uw standbeen en breng tegelijkertijd uw opgetilde been naar beneden en vervolgens naar achteren.
Buig uw lichaam naar voren via uw heupen. Laat uw armen omwisselen. Breng uw opgetilde been weer naar voren in een gecontroleerde beweging en herhaal de oefening.
U kunt deze oefening langzaam uitvoeren, het doel ligt vooral in het houden van balans.

10 links 10 rechts

1 Set / 40 Herh

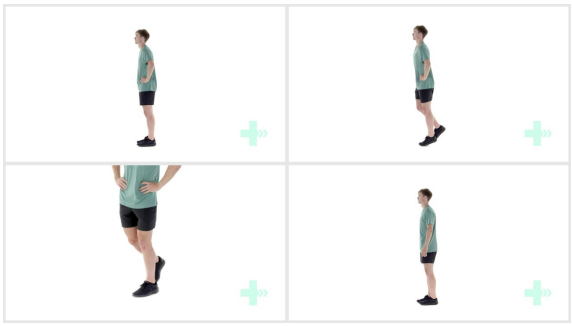


8. Laterale hop - snel

Ga rechtop staan en zorg dat de ruimte voor u vrij is.
Ga op één been staan. Zet uw af en maak een zijwaartse sprong in de lucht waarbij u op uw andere been landt.
Maak snel dezelfde beweging terug en land op het been waarmee u startte.
Herhaal de oefening waarbij u snel van het ene naar het andere been springt.
Zorg dat u zo snel mogelijk springt en zo weinig mogelijk tijd tussen uw landingen laat.
Zorg dat uw knieën over uw tenen buigen wanneer u landt en dat u uw knieën niet naar binnen laat vallen.

20 links 20 rechts

1 Set / 40 Herh

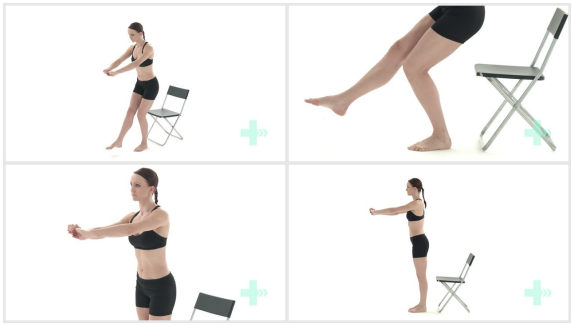


9. Pogo hop

Ga rechtop staan met uw handen op heupen.
Als u er klaar voor bent, spring dan met één been op uw plek. Zorg ervoor dat het contact met de grond zo kort mogelijk is.
Blijf lichtvoetig en veer mee op de bal van uw voet.

20 links en 20 rechts

1 Set / 40 Herh



10. Squat op één been

Sta op uw aangedane been. Het kan hierbij helpen om hier een stoel ter beeldvorming bij te gebruiken. Zodra u uw balans heeft gevonden, hurkt u naar beneden op uw aangedane been. Houd uw rug recht terwijl u naar voren leunt, waarbij u uw heupen naar achteren beweegt. Let op dat uw knie direct naar voren beweegt over uw tenen. Stel u voor dat u op de stoel gaat zitten. Controleer de beweging terwijl u weer omhoog komt in de beginpositie en herhaal.

20 links 20 rechts