

## KRACHTOEFENING VANUIT DE ZETEL SCHOUDERSPIEREN

MAKKELIJKSTE OEFENING

- Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel
- Probeer je voeten plat op de grond te zetten
- Hou je rug recht. Kijk naar voor
- Pak in elke hand een kussen vast
- Breng de kussens naar boven
- Je ellebogen zijn een klein beetje gebogen
- Breng de kussens niet hoger dan je schouders
- Rek met je handen naar buiten en blijf je ellebogen een klein beetje gebogen houden
- Laat de kussens rustig zakken tot ze je benen raken
- Probeer 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga dan naar 2 tot 3 reeksen)
- *Wil je jezelf meer uitdagen? Vervang de kussens door kleine flesjes water*
- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen



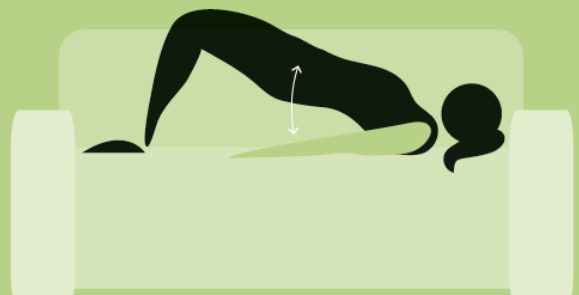
© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

1

## KRACHTOEFENING VANUIT DE ZETEL RUGSPIEREN

VARIANT 2

- Ga in een stevige zetel liggen, zet je voeten plat in de zetel.
- Hou je rug recht. Kijk naar boven.
- Hou je handen langs je lichaam.
- Breng je bekken rustig naar boven.
- Breng je bekken rustig naar onder.
- Breng de kussens niet hoger dan je schouders
- Probeer 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga dan naar 2 tot 3 reeksen)
- *Wil je jezelf meer uitdagen? Dan kan je je handen op je borst leggen.*
- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen



© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

5

## KRACHTOEFENING VANUIT EEN STEVIGE STOEL

### ARM- EN BORSTSPIEREN

MAKKELIJKSTE OEFENING

- Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
- Probeer je voeten plat op de grond te zetten
- Hou je rug recht. Kijk naar voor
- Breng je vuisten ter hoogte van je hals. Hou je schouders ontspannen
- Sla afwisselend met rechts en met links krachtig vooruit.
- Hou de rest van je lichaam stil.
- Probeer 8 tot 12 keer te herhalen voor elke arm (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga dan naar 2 tot 3 reeksen)
- *Wil je jezelf meer uitdagen? Neem dan in elke hand een flesje water vast.*
- Blijf goed doorademen tijdens de bewegingen

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)



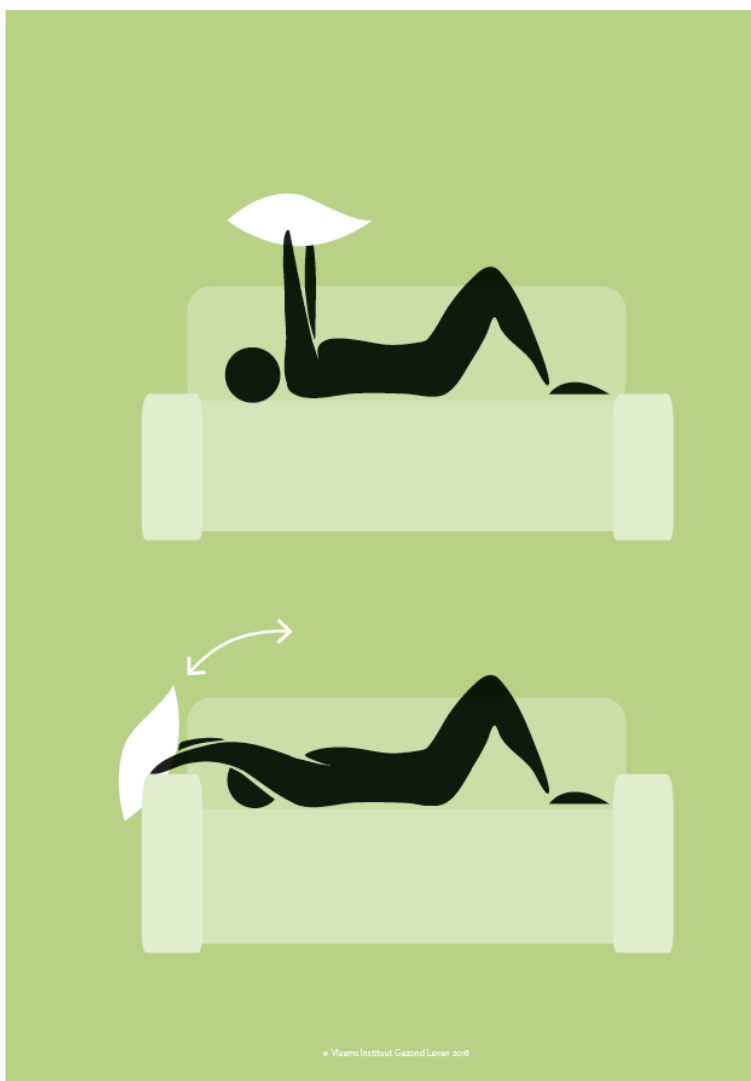
© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

## KRACHTOEFENING VANUIT DE ZETEL BORSTSPIEREN

VARIANT 2

- Ga in een stevige zetel zitten, zet je voeten plat in de zetel.
- Hou je rug recht. Kijk naar boven
- Hou je onderrug in de zetel gedrukt.
- Pak met twee handen één kussen vast
- Breng het kussen met gestrekte armen naar achter
- Laat het kussen de zetel raken en keer dan terug naar boven
- Probeer 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga dan naar 2 tot 3 reeksen)
- *Wil je jezelf meer uitdagen? Dan kan je de kussens ook vervangen door kleine flesjes water. Dan worden je arm-, buik- en rugspieren geactiveerd.*
- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)



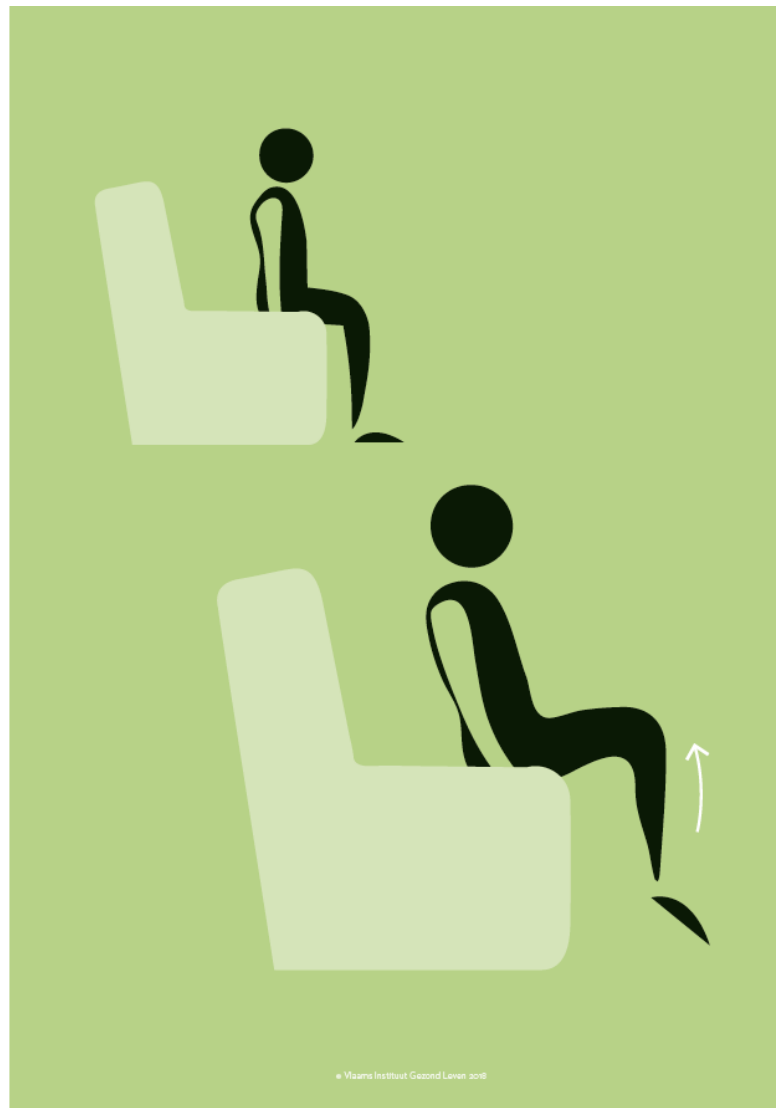
© Vlaams Instituut Gezond Leven 2018

## KRACHTOEFENING VANUIT DE ZETEL BUIKSPIEREN

### VARIANT 2

- Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
- Probeer je voeten plat op de grond te zetten
- Hou je rug recht. Kijk naar voor
- Steun met elke hand stevig op de rand van de zetel.
- Breng 1 knie een klein beetje omhoog en blijf zo 8 tot 12 tellen zitten. Doe dit daarna met de andere knie
- Hou je rug recht, leun daarvoor eventueel een beetje naar achter.
- Start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga dan naar 2 tot 3 reeksen
- *Wil je jezelf meer uitdagen? Breng eerst je ene knie een beetje omhoog, kort daarna je andere knie. Beide knieën zijn dan omhoog*
- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)



## KRACHTOEFENING VANUIT DE ZETEL BOVENBEENSPIEREN

### MAKKELIJKSTE OEFENING

- Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
- Probeer je voeten plat op de grond te zetten
- Hou je rug recht. Kijk naar voor
- Steun met elke hand stevig op de rand van de zetel.
- Ga rechtstaan
- Laat je voeten staan en ga daarna rustig terug zitten. Probeer niet in de zetel te ploffen.
- Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga dan naar 2 tot 3 reeksen)
- *Wil je jezelf meer uitdagen? Probeer dan je handen voor je lichaam te houden? Als dat goed lukt, ga je niet meer volledig terug zitten maar raak je slechts kort de zetel aan met je billen.*
- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)

Zin in meer? Neem een kijkje op de volgende link:

<https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegoefeningen/krachtoefeningen>

