



Longrevalidatie
Trainingsschema thuis: krachtoefeningen

Inhoud

Belang van trainen thuis

Oefeningen kiezen

Uitvoering en opbouw

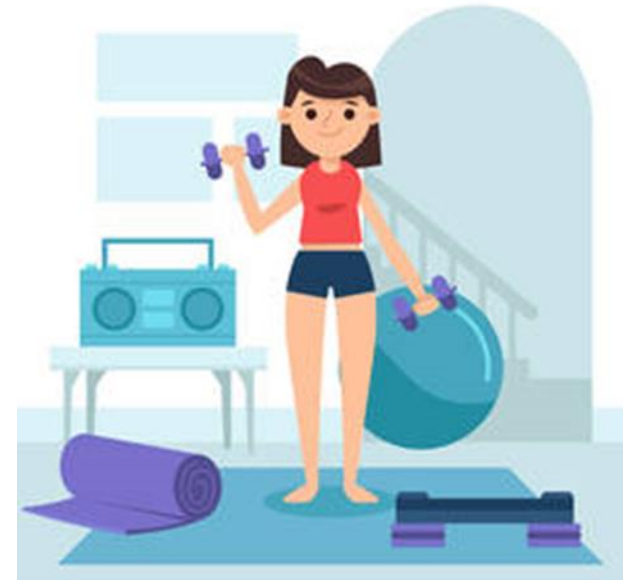
Belang van trainen thuis

- Nederlandse Norm Gezond Bewegen
- Minimaal 2x per week, spier- en botversterkende activiteiten
Voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen
- Gezondheidswinst
- Behouden van niveau na revalidatie



Oefeningen kiezen

- Krachtoefeningen
 - armen
 - benen *-> afwisselen*
 - romp
 - > grote spiergroepen*
 - > functioneel oefenen*
 - > afhankelijk van doel*
- Balansoefeningen



Uitvoering en opbouw

- 2-3 x per week
- Trainingssessie 20-40 minuten
- BORG score 13-15
- 2 sets van 10 herhalingen
- Rust tussendoor 2 minuten

Oefenboekje





www.mmc.nl