

CURCUFEN®

#BLIJFSOEPELBEWEGEN



Blijven bewegen is belangrijk!

Hier vind je 7 oefeningen die je kunnen helpen om je spieren en gewrichten soepel en in vorm te houden, binnen of buitenshuis.



Squats



Kniegewrichten
versterken



Knielen



Hangbenen



De brug



Gestrekt been
optillen



De rug uitrekken

CURCUFEN® bevat vitamine D3. Vitamine D draagt bij tot het behoud van de normale werking van de spieren. Curcuma longa en Boswellia serrata voor soepele gewrichten.

CURCUFEN® is een voedingssupplement. Licaps® & logo are trademarks of Lonza or its affiliates.

V.U.: EG nv, Heizel Esplanade b22 - 1020 Brussel 03/2020 - ID3313



Squats

Sta rechtop voor een stoel, de heupen, knieën en voeten op één lijn onder de heupen en de armen los langs het lichaam.

Buig de knieën terwijl je jouw billen naar achteren steekt (alsof je gaat zitten) en je bovenlichaam licht naar voren helt.

Span je buikspieren en billen op en blijf recht naar voren kijken.

Hef tegelijk je armen op tot ze evenwijdig zijn met de grond. Keer terug naar je beginpositie en doe de oefening opnieuw.

Doe drie reeksen van tien oefeningen, met telkens een minuut pauze ertussen.

Met deze oefening verstevig je jouw quadriceps, hamstrings (achterdijbeenspieren) en billen, train je jouw buik- en rugspieren, en oefen je jouw evenwicht en coördinatie.



De kniegewrichten versterken

Sta rechtop naast een stoel, steun met een hand op de rugleuning en kijk recht naar voren.

Plooi je knie, neem je voet vast en trek je hiel naar je billen.

Houd je knieën naast elkaar en je bekken naar voren gekanteld. Trek je buik in.

Tel tot vijf en keer dan langzaam terug naar de beginpositie.

Let erop dat je jouw buik goed blijft intrekken en je rug recht blijft.

Herhaal de oefening tien keer aan elke kant.

Dit is een stretchoefening voor de quadriceps.



Knielen

Kniel met de linkerknie op de grond, je rechterbeen geplooid met de rechtervoet plat op de grond, en je linkerarm naar het plafond gestrekt.

Strek je uit door je linkerknie in de grond te duwen en je linkerhand zo hoog mogelijk te steken. Houd je rug goed recht en span je buikspieren op.

Houd dit één minuut aan en herhaal de oefening dan met de andere kant.

Met deze oefening stretch je de heuplendenspieren (spieren in het bekken) en de quadriceps (spieren vooraan op de dijen).



Hangbenen

Sta op één been op een krukje of een andere stabiele steun, de schouders goed ontspannen, de blik naar voren gericht en de rug goed recht.

Zwaai je andere been naar voren en naar achteren (in een slingerbeweging), zonder je bovenlichaam te bewegen.

Houd je rug goed recht, je buikspieren gespannen en je blik recht naar voren. Richt je blik indien nodig op een vast punt (een tafel, meubel enz.) om makkelijker het evenwicht te bewaren.

Herhaal de oefening tien keer aan elke kant.

Met deze oefening ontspan je jouw heupgewricht, vooral wanneer je lang neergezeten of rechtgestaan hebt.



De brug

Ga op de rug liggen, benen geplooid, voeten plat op de grond en de volledige wervelkolom in contact met de grond.

Je heupen, knieën en voeten op één lijn en je armen langs je lichaam. Hef je bekken op, maar houd met je schouderbladen contact met de grond.

Let erop dat je knieën, heupen en schouders op één lijn blijven.

Houd deze positie vijf seconden aan en laat je bekken dan langzaam weer naar de grond zakken. Doe drie reeksen van tien oefeningen, met telkens een minuut pauze ertussen.

Met deze oefening versterk je voornamelijk je heupstrekkers (bilspieren en hamstrings) en stabiliseer je het heupgewricht.



Gestrekt been optillen

Ga plat op de rug op de grond liggen, armen langs het lichaam, linkerknie geplooid, linkervoet plat op de grond, rechterbeen gestrekt.

Til geleidelijk aan je rechtervoet van de grond terwijl je jouw tenen naar je toe trekt. Tel tot vijf en laat je voet dan langzaam weer naar beneden zakken.

Houd je been goed gestrekt tijdens de oefening, om je knie te beschermen.

Herhaal de oefening vijf keer aan elke kant.

Met deze oefening oefen je het blokkeren van de knieën en versterk je de quadriceps.



De rug uitrekken

Ga op de knieën zitten, benen geplooid, billen op de hielen, rechte rug, en armen langs het lichaam.

Kijk naar voren. Hef je armen naar het plafond en buig je romp traag naar voren met een ronde rug, tot je handen de grond raken.

Rek je rug uit door met de handen zachtjes zo ver mogelijk naar voren te reiken, en door je billen rustig naar je hielen te duwen, alsof je jouw ruggengraat langer wil maken.

Houd deze positie 30 seconden aan en herbegin twee keer vanuit de starthouding.

**Met deze oefening kan
je jouw ruggengraat op een
zachte manier losmaken.**

