

YOU
CAN
Totally
DO THIS.

In beweging
met IBD!

OEFENINGEN

TRAINING I EN II
STRETCHOEFENINGEN



TRAINING I en II

Weerstandsoefeningen

Tips & Tricks!:

- ✓ Denk eraan goed op te warmen.
- ✓ Stretchen na je training is essentieel!

Schaf volgend materiaal aan:

- ✓ Matje
- ✓ Stoel
- ✓ Twee halters van 1,5 tot 2 kg
- ✓ Stok





TRAINING I



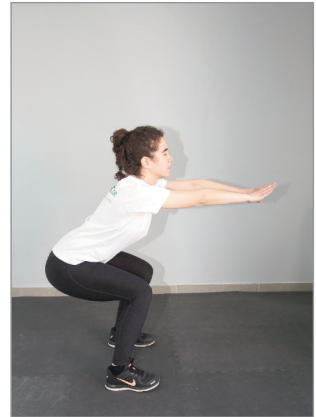
Hypopressieve (lage druk) buikspieroefening

- Ga op je rug liggen, armen naast je, benen opgetrokken, voeten parallel naast elkaar (heupbreedte uit elkaar).
- Adem diep in en uit.
- Adem in en vergroot je buik.
- Blaas uit en trek je buik zo ver mogelijk naar binnen, trek de navel onder de ribben naar binnen en trek je perineum samen (doe alsof je je pipi inhoudt).
- Blokkeer je ademhaling.
- Houd dit 10 tot 20 seconden vol.

Herhaal 5 x



TRAINING I



Klassieke squat

- Sta met je voeten parallel naast elkaar en op heupbreedte van elkaar.
- Houd je rug recht, maak geen te bolle of te holle rug.
- Buig je knieën en breng je billen naar achteren, met je lichaamsgewicht op je hielen (zoals je zou gaan zitten).
- Opgelet, de knieën mogen nooit voorbij de tenen komen.
- Ga dan terug recht staan.

Beginner	10 x	} Herhaal 3 x
Gemiddeld	20 x	
Gevorderd	30 x	



TRAINING I



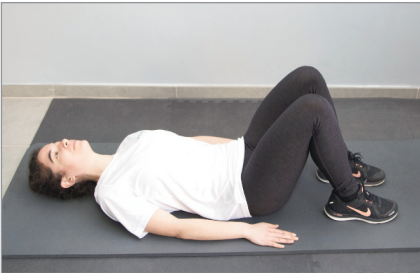
Pompen tegen de muur

- Ga met je gezicht naar de muur staan, handen op schouderbreedte.
- Knijp je billen samen en trek je buik in.
- Buig en strek je armen, breng je neus naar de muur.
- Adem uit bij het afduwen van de muur.

Beginner	15 x	} Herhaal 3 x
Gemiddeld	20 x	
Gevorderd	25 x	



TRAINING I



Hypopressieve buikspieroefening met benen

- Ga op je rug liggen, armen naast je, benen geplooid, voeten parallel op heupbreedte.
- Adem diep in en uit.
- Trek je perineum samen (doe alsof je je pipi inhoudt).
- Trek de buik in, trek de kin op.
- Strek de benen langzaam uit en breng ze terug naar de beginpositie. De rug moet steeds contact blijven houden met de grond.

Herhaal 5 x



TRAINING I



Lunges met steun

- Leun met je arm op een stoel of tegen de muur om de lunges te doen.
- Neem een grote stap naar voren of naar achteren.
- Buig het achterste been en breng je knie naar de grond.
- De voorste knie mag nooit voorbij de tenen komen.
- Houd je rug recht.
- Trek je buik in en knijp je billen samen.

Beginner	10 x	} Herhaal voor elke kant
Gemiddeld	15 x	
Gevorderd	20 x	



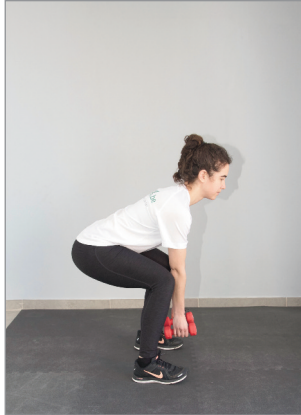
Dips met gebogen benen

- Plaats je handen op de rand van de stoel.
- Breng je bekken iets voor de stoel.
- Buig je armen en laat je gecontroleerd zakken.
- Houd je rug dicht bij de stoel.
- Adem uit als je weer omhoog komt en strek je armen volledig.

Beginner	10 x	} Herhaal 3 x
Gemiddeld	15 x	
Gevorderd	20 x	



TRAINING I



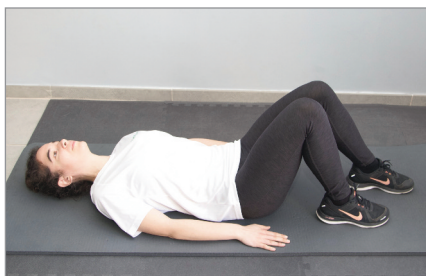
Squat + biceps

- Sta met je voeten parallel en op heupbreedte.
- Rechte rug, buik ingetrokken.
- Handen op de schouders met halters.
- Buig je benen, breng je billen naar achteren (lichaamsgewicht op je hielen) en breng je handen naar beneden.
- Sta recht in de beginpositie en reik daarna met de halters naar het plafond.

Beginner	10 x	} herhaal 3 x
Gemiddeld	20 x	
Gevorderd	30 x	



TRAINING II



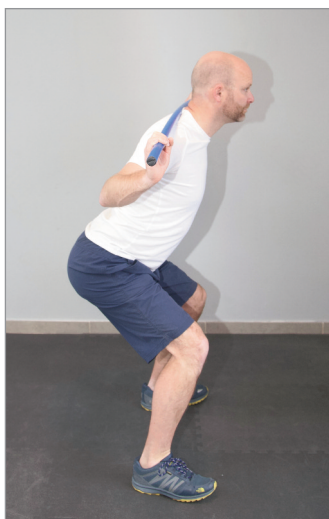
Hypopressieve buikspieroefening met benen.

- Ga op je rug liggen, armen naast je, benen geplooid en voeten parallel op heupbreedte.
- Adem diep in en uit.
- Trek je perineum samen (doe alsof je je pipi inhoudt).
- Trek de buik in, trek de kin op.
- Strek de benen langzaam uit en breng ze terug naar de beginpositie. De rug moet steeds contact blijven houden met de grond.

Herhaal 5 x



TRAINING II



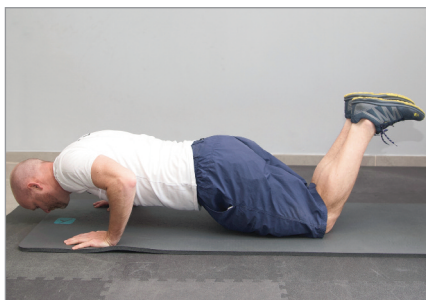
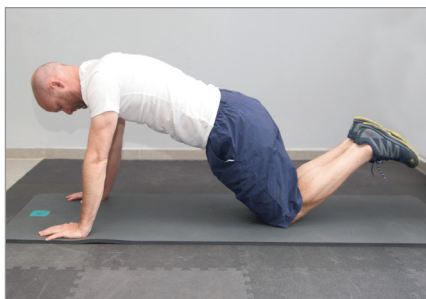
Klassieke squat met stok

- Sta met je voeten parallel, op heupbreedte, met de stok op je schouders.
- Hou je rug recht.
- Buig je knieën en breng je billen naar achter, met je lichaamsgewicht op je hielen.
- Opgelet, de knieën mogen nooit voorbij de tenen komen.
- Sta volledig recht als je terug naar boven komt.

Beginner	10 x	} Herhaal 3 x
Gemiddeld	15 x	
Gevorderd	20 x	



TRAINING II



Pompen op de knieën

- Zit op je mat, steunend op je knieën, handen op schouderbreedte.
- Knijp je billen samen en trek je buik in.
- Buig en strek je armen.
- Adem uit terwijl je jezelf naar boven duwt.

Beginner	10 x	} Herhaal 3 x
Gemiddeld	15 x	
Gevorderd	20 x	



TRAINING II



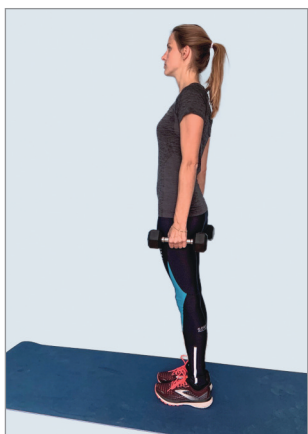
Hypopressieve half-brug buikspieroefeningen

- Ga op je rug liggen, armen naast je, benen opgetrokken, voeten parallel op heupbreedte.
- Breng je billen omhoog zonder je rug hol te maken.
- Blijf in deze positie, dijen strak tegen elkaar.
- Adem in en laat de buik los.
- Adem uit.
- Hou je adem gedurende 5 tot 10 seconden in terwijl je je buik zoveel mogelijk intrekt (trek de navel in tot onder de ribben).

Herhaal 5 x



TRAINING II



Lunges met halters

- Lunge zonder steun, maar met halters van 1,5 - 2 kg.
- Neem een grote stap naar voren of naar achteren.
- Buig het achterste been en breng de knie naar de grond.
- De voorste knie mag nooit voorbij de tenen komen.
- Hou je rug recht.
- Trek je buik in en knijp je billen samen.

Beginner	10 x	} Herhaal 3 x aan elke kant
Gemiddeld	15 x	
Gevorderd	20 x	



TRAINING II



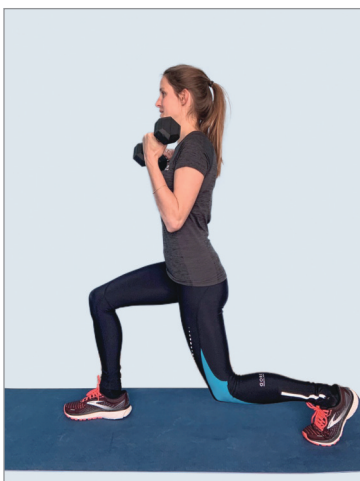
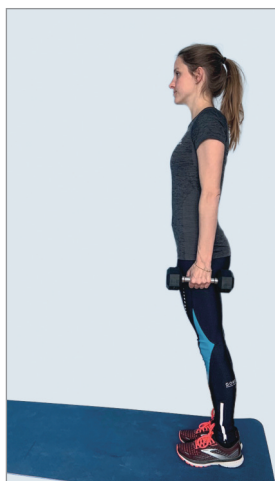
Dips met gestrekte benen

- Plaats je handen op de rand van een stoel, benen recht voor je uit en hielen op de grond.
- Bekken iets voor de stoel.
- Buig je armen en zak gecontroleerd.
- Hou je rug dicht bij de stoel.
- Adem uit als je weer omhoog komt en strek je armen volledig.

Beginner	10 x	} Herhaal 3 x
Gemiddeld	15 x	
Gevorderd	20 x	



TRAINING II



Lunges + biceps met halters

- Begin staand, voeten bij elkaar, armen gestrekt naast je.
- Maak een lunge door naar voren te stappen, breng je knie naar de grond en plooi tegelijk je armen.
- De voorste knie mag nooit voorbij de tenen komen.
- Hou je rug recht.
- Trek je buik in en span je billen aan.
- Keer terug naar de beginpositie.

Beginner 10 x

Gemiddeld 15 x

Gevorderd 20 x



Herhaal 3 x aan elke kant



Stretchen

Tips & Tricks:

- ✓ Sluit je training altijd af met stretchoefeningen.
- ✓ Geef in de actieve fase van je ziekte de voorkeur aan rustige stretchoefeningen.
- ✓ Voer de oefeningen langzaam uit.

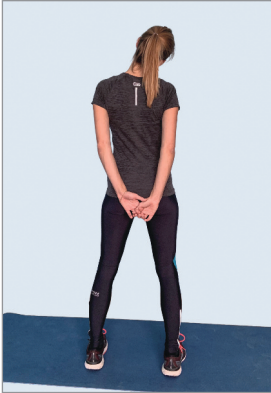
Schaf volgend materiaal aan:

- ✓ Matje
- ✓ Stoel
- ✓ Stretchband





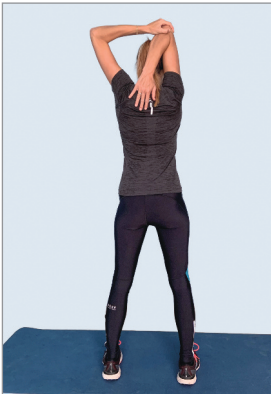
Stretchoefeningen



Nek

- Sta met de benen iets uit elkaar.
- Buig je nek naar rechts.

Houd 10 seconden aan en wissel van kant.



Triceps

- Sta met de benen iets uit elkaar.
- Buig je rechterarm naar je schouderblad en trek met je linkerhand aan je rechterelleboog.
- Buig je rug niet.

Houd 10 seconden aan en wissel van kant.



Onderarmen op handen en knieën

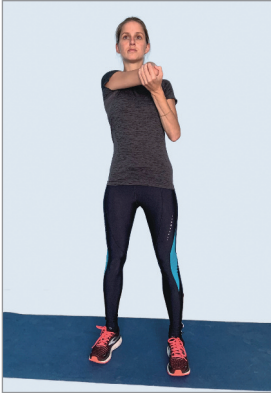
- Zet je op handen en knieën, draai je handen naar je toe.
- Breng het lichaam naar achteren om spanning in de polsen te voelen.

Houd 10 seconden aan.





Stretchoefeningen



Schouders

- Sta met de benen iets uit elkaar.
- Breng de rechterarm horizontaal voor je.
- Duw met je linkerarm op je rechter elleboog.

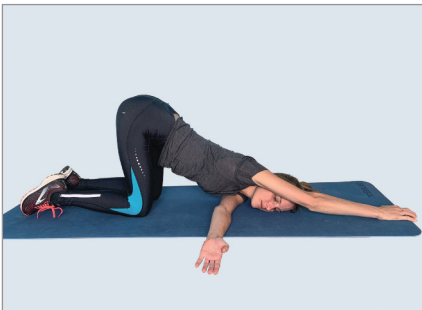
Houd 10 seconden aan en wissel van arm.



Schouders

- Buig naar voor, in een hoek van 90 graden en leg je handen op een stoel.
- Oefen neerwaartse druk uit om de schouders los te maken.

Houd 10 seconden aan.



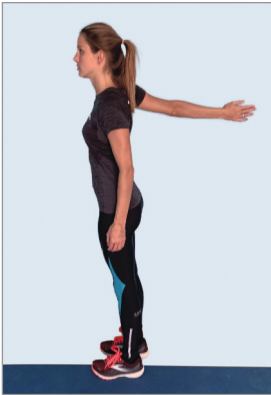
Bovenrug, op handen en knieën

- Zet je op handen en knieën, strek je armen naar voren.
- Breng de uitgestrekte linkerarm onder de rechter door en draai de romp.

Houd 10 seconden aan en wissel van kant.



Stretchoefeningen



Borst

- Sta naast de muur.
- Rechterarm horizontaal met handpalm op de muur.
- Breng de rechterschouder dichterbij de muur.

Houd 10 seconden aan en wissel van kant.



Heupen, voorwaartse lunge

- Sta met je borst naar voor, met je handen op je rechterknie.
- Buig het achterste been, duw je knie richting de grond en duw het bekken naar voren.

Houd 10 seconden aan en wissel van kant.



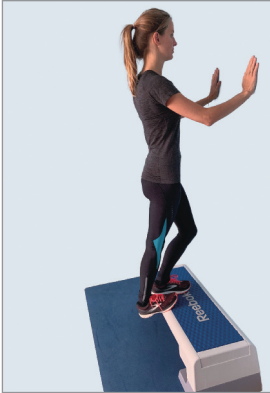
Kuiten

- Sta met de voeten uit elkaar, het ene been voor het andere, handen tegen de muur.
- Plooi het voorste been en hou het achterste been gestrekt terwijl je de hiel naar de grond duwt.
- Beide voeten blijven naar voor wijzen.

Houd 10 seconden aan en wissel van kant.



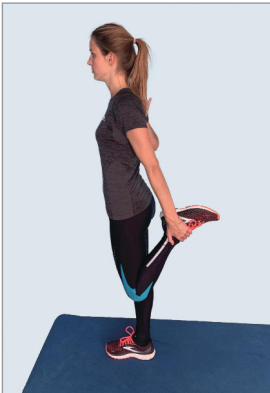
Stretchoefeningen



Kuiten met behulp van een step/trap

- Sta op de rand van het trapje met de hiel los en leun tegen de muur of de trapleuning.
- Laat de hiel zakken om de kuit te rekken.

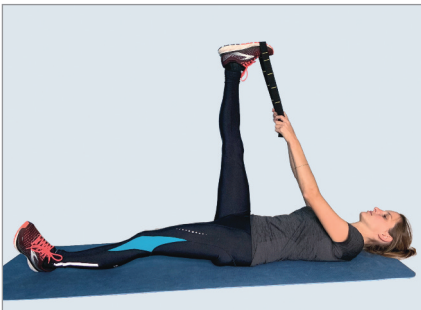
Houd 10 seconden aan en wissel van kant.



Dijen, quadriceps staand

- Sta recht en steun met je hand tegen de muur.
- Neem met je andere hand je voet vast, buig je been en rek je quadriceps.
- Pas op dat je je rug niet kromt en houd je rechterknie tegen je linker knie!

Houd 10 seconden aan en wissel van kant.



Dijen, met stretchband

- Ga op je rug liggen, een been recht omhoog, met de stretchband achter je rechervoet.
- Trek aan de band, breng het rechterbeen zo ver mogelijk naar je toe en houd de positie vast.

Houd 10 seconden aan en wissel van kant.



Stretchoefeningen



Dijen, zittend

- Ga in kleermakerszit zitten, voeten tegen elkaar, rug recht.
- Duw je benen open met je ellebogen.

Houd 10 seconden aan.



Bilspieren, zittend

- Zit op de grond met het linkerbeen gestrekt.
- Kruis het rechterbeen over het linkerbeen.
- Draai de romp naar links en duw met je rechterelleboog tegen de rechterknie.

Houd 10 seconden aan en wissel van kant.



Bilspieren, op de rug, benen gekruist

- Ga op uw rug liggen, benen gekruist, voeten van de grond.
- Buig het rechterbeen en plaats de linkervoet op de rechterknie.
- Trek met beide handen aan het rechterbeen.

Houd 10 seconden aan en wissel van kant.



Stretchoefeningen



Billen en lage onderrug

- Ga op je rug liggen met armen gespreid.
- Breng het rechterbeen over het linkerbeen door het bekken te draaien.
- Kijk in de tegenovergestelde richting.
- Houd de rechterknie met de linkerhand op de grond.
- Probeer de schouders op de grond te houden.

Houd 10 seconden aan en wissel van kant.



Rug, zittend

- Zit in kleermakerszit, voeten tegen elkaar.
- Buig de romp zijwaarts naar rechts en breng de linkerarm boven het hoofd.

Houd 10 seconden aan en wissel van kant.



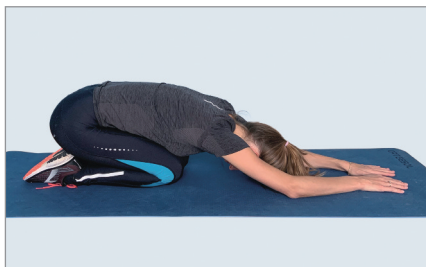
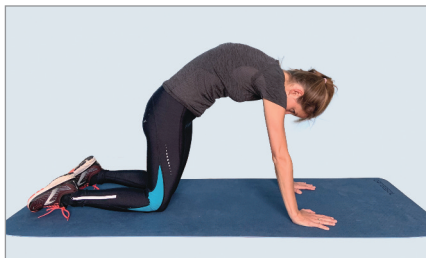
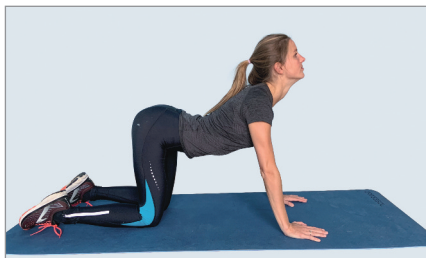
Rug, weegschaal

- Ga op je rug liggen en breng je benen naar achteren en reik met je tenen zo dicht mogelijk tegen de vloer.
- Ondersteun de rug met je handen.

Houd 10 seconden aan.



Stretchoefeningen



Rug op handen en knieën

- Zet je op handen en knieën.
- Adem in, maak de rug hol en kijk omhoog.
- Adem uit, maak de rug bol en trek je hoofd in.

Houd elke positie 10 seconden aan.

Onderrug, kruippositie

- Start op handen en knieën.
- Ga op je hielen zitten, hou de armen gestrekt met handpalmen op de grond en adem goed uit.

Houd 10 seconden aan.

In beweging met IBD!

OEFENINGEN

TRAINING I EN II
STRETCHOEFENINGEN



V. U.: Ferring NV - 11/2023

Deze brochure is tot stand gekomen dankzij:
Dr. Ariane Gerkens, gastro-enteroloog in het For.Med medisch centrum - Brussel
Marie Tombal, fysiotherapeute van het Namex-centrum (Medisch Bewegingscentrum),
Amandine Gofflot, kinesitherapeute aan de Universiteit van Luik en met de financiële steun van Ferring NV.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

FERRING
PHARMACEUTICALS

BE-GAS-2300021 - NOVEMBER 2023