

Test je balans en spierkracht

Goed evenwicht en sterke spieren zijn belangrijk. Die heb je bijvoorbeeld nodig wanneer je opstaat uit een stoel of de trap afloopt. Door je evenwicht en spieren te trainen, voel je je zeker en blijf je sterk staan. Wil je weten hoe het met jouw balans en spierkracht is gesteld? Probeer deze drie oefeningen van Jeffrey Krayenbrink, beweegexpert bij Kruiswerk. Begin met de relatief eenvoudige oefening. Gelukt zonder problemen? Ga verder met de gemiddelde oefening. Sta je nog sterk? Probeer de moeilijke oefening. Voel je je onzeker over je balans? Doe de oefeningen niet of vraag iemand om je te helpen.

Oefening 1: eenvoudig



Stap 1: Pak een stoel



Stap 2: Ga achter de stoel staan en houd de stoelleuning vast. Probeer met je andere hand je enkel vast te houden. Red je dit niet, pak dan je broekspijp.



Stap 3: Kijk of het je lukt om je hand van je stoel los te laten en blijf vijf tellen staan. Herhaal de oefening op je andere been.

Let op: draag stevige schoenen terwijl je de oefeningen doet

Oefening 2: gemiddeld



Stap 1: Pak een stoel en ga ernaast staan. Je kunt ook een tafel als houvast gebruiken.



Stap 2: Pak met de dichtstbijzijnde hand de stoel of tafel vast en kijk of het lukt om met het buitenste been naar voren te strekken en balans te houden. Is gestrekt te lastig? Je kunt je been ook buigend optillen. Houd dit vijf tellen vast. Wissel ook van been.



Stap 3: Laat het steunpunt (stoel/tafel) los en probeer balans te houden. Houd vijf tellen vast.

Deze oefening zet ook jouw bovenbeen-spieren aan het werk

Oefening 3: moeilijk



Stap 1: Ga rechtop staan, zet je voeten op schouderbreedte.



Stap 2: Ga met je linkerhand naar de grond en zwaai je linkerbeen naar achteren.



Stap 3: Probeer vervolgens rechtop te komen, waarbij je linker knie naar voren buigt en balans houdt. Hoe explosiever je dit uitvoert, hoe moeilijker. Denk bij deze beweging aan een sprinter die uit de startblokken schiet.

In plaats van een stoel of tafel kun je deze oefening ook samen met iemand anders doen

En nu?

Heb je moeite met de eerste en/of tweede oefening en wil je je balans en spierkracht verbeteren? Raadpleeg een fysiotherapeut, je thuiszorg, de wijkverpleegkundige, je buurtsportcoach of vraag eens naar de mogelijkheden bij de sportschool. Je bent natuurlijk ook welkom bij een Kruiswerk Gezondheidscheck voor een valrisicotest.

Ken je de Old Man Balance-test?

Op internet vind je regelmatig een verwijzing naar de zogenaamde Old Man Balance-test. Met deze test zou je kunnen testen of je nog sterk genoeg bent om niet als oud door te gaan. Met een knipog natuurlijk. De uitdaging zit hem in dat je op een been je schoen aan en uit kunt doen. Dit is echt heel moeilijk. Probeer het daarom niet thuis, tenzij je heel zeker van je zaak bent. Jeffrey slaagt natuurlijk voor de test. Wil je bewijs? Scan de qr-code voor de video.

