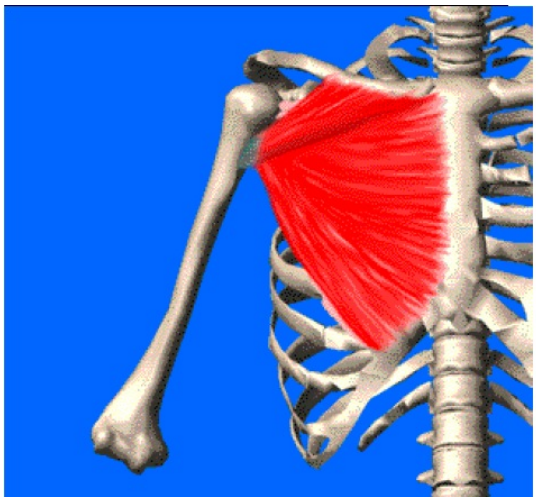
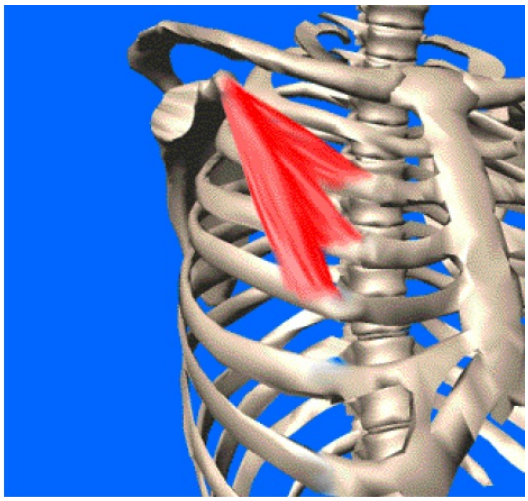
PECTUS REVALIDATIE

Het doel van de pectus revalidatie (training borst- en rugspieren) is het versterken van de spieren van de borst en de rug en hiermee het verbeteren van je lichaamshouding.
De volgende oefeningen zijn bedacht voor kinderen en jong volwassenen met een afwijkende borstkas. Omdat niet iedereen even oud, fit, sterk en lenig is, is het belangrijk om de oefeningen aan te passen aan je leeftijd en je lichamelijke conditie.
Kijk uit voor overbelasting en luister goed naar de instructies van je arts.

De pectoralisspieren

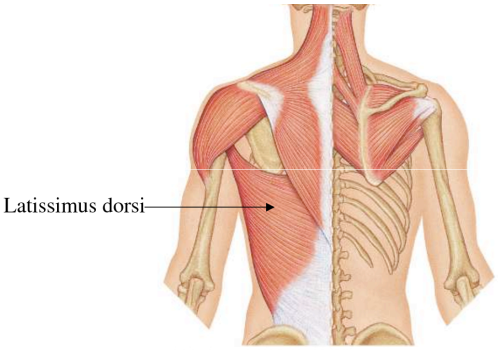


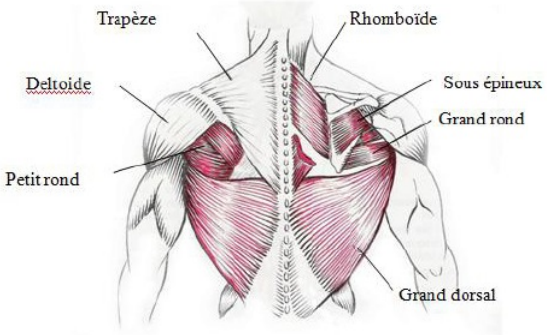
Pectoralis major (grote borstspier)



Pectoralis minor (kleine borstspier)

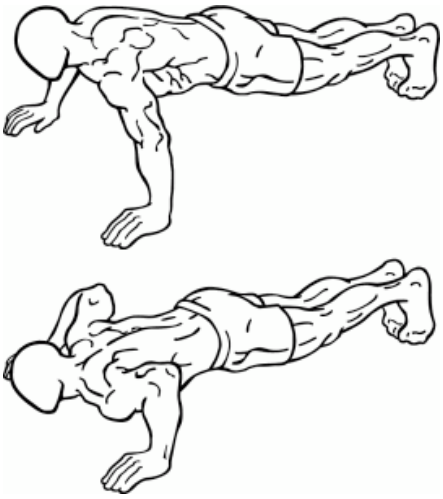
De rugspieren





OEFENINGEN VOOR DE BORSTSPIEREN

Oefening 1: Opdrukken (push-ups)



Met push-ups train je vooral je borst en triceps. De oefening is ideaal om je training mee te beginnen.

Instructie:

1. Zet je armen iets breder neer dan schouderbreedte en druk je armen uit tot ze helemaal gestrekt zijn. Zak naar beneden door je armen te buigen zodat de borstkas de grond raakt (ga niet liggen!). Houd gedurende de hele oefening je rug recht

Variaties:

1. Als je je handen verder uit elkaar zet train je meer het buitenste deel van de borstspieren
2. Als je je handen dichter bij elkaar zet train je meer het binnenste deel van je borstspieren
3. Als je je voeten hoger zet dan je borstspieren train je meer de bovenkant van de borstspieren
4. Als je je voeten lager zet dan je borstspieren train je meer de onderkant van de borstspieren
5. Als de oefening te zwaar voor je is dan kan je hem uitvoeren op je knieen ipv op de tenen. Houdt hierbij de knieen in 90 graden gebogen

Oefening 2: Bankdrukken (bench press)

Deze oefening kan je zowel met een ‘bar’ als met halters uitvoeren.

Met deze oefening train je de grote borstspieren maar ook de triceps en het voorste hoofd van de schouderspieren.

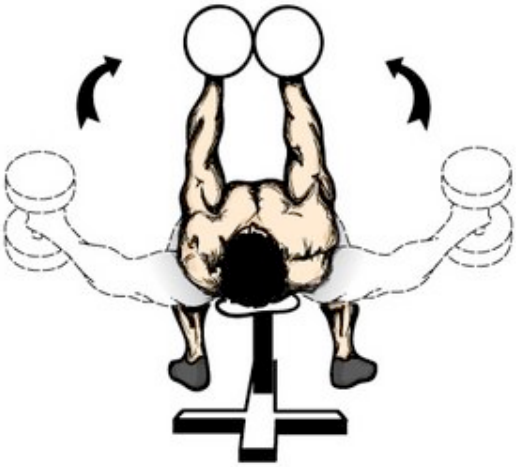
Instructie:

1. Houd de knieën gebogen (90 graden) om rugblessures te voorkomen. Laat de stang langzaam zakken totdat je ellebogen in een rechte lijn staan met je schouders. De stang hoeft de borst niet te raken
2. Druk de halter gelijkmatig omhoog. Om blessures te voorkomen is het hierbij belangrijk dat de schouders en de ellebogen niet volledig gestrekt worden

Variaties:

1. Als de oefening met de ellebogen langs het lichaam wordt uitgevoerd wordt meer nadruk op de voorkant van de schouderspieren gelegd
2. Als je de handen dichter bij elkaar zet train je meer het binnenste deel van de borstspieren. Als je ze verder uit elkaar zet, het buitenste deel
3. Als je de halter in de richting van de ribben laat zakken train je meer het onderste deel van de borstspieren. Als je de halter in de richting van het bovenste gedeelte van het borstbeen laat zakken train je meer het bovenste gedeelte van de borstspieren

Oefening 3: Halters liggend (dumbell fly)



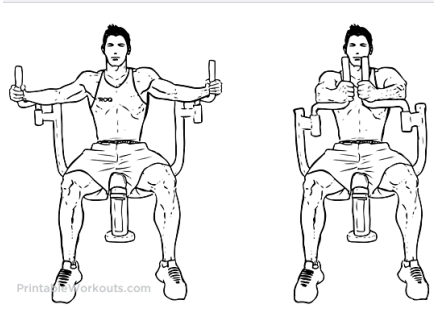
Met deze oefening train je vooral de grote borstspieren en vergroot je de borstkas.
Doe dit niet met te zware gewichten en probeer de oefening perfect uit te voeren

Instructie:

1. Laat de halters tot de horizontale positie zakken. Houd de armen daarbij licht gebogen. Probeer het gewicht op deze lage positie een seconde vast te houden
2. Breng de halters weer omhoog en knijp je borstspier samen als het gewicht zich boven je hoofd bevindt

Variaties:

1. Als je deze oefening op een schuin bankje doet (meer zittend) leg je de nadruk op de bovenkant van je borstspieren
2. Deze oefening kan ook gedaan worden op het ‘pec-deck’apparaat (zie tekening hieronder)



Oefening 4: Halters zittend (incline dumbell press)

Met deze oefening train je de borstspieren (en dan vooral het bovenste gedeelte), de triceps en het voorste hoofd van de schouderspieren.

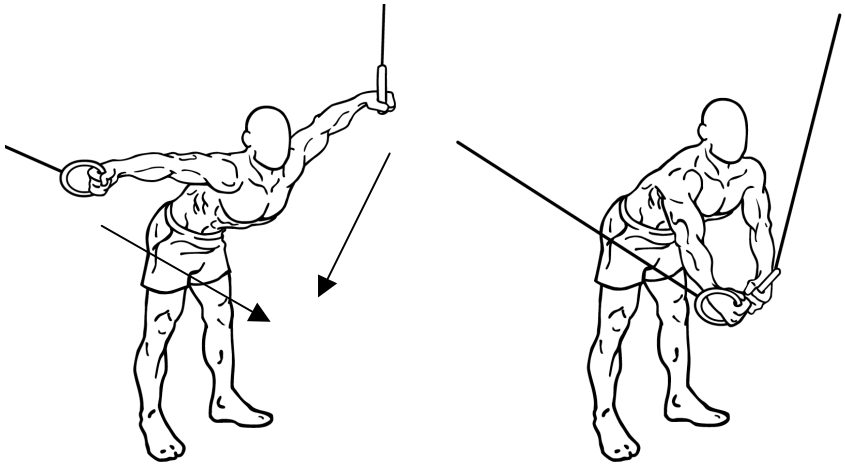
Instructie:

1. Ga op een schuin bankje zitten (hoek van 60 graden of minder). Buig je armen en zet de halters vast met je duimen naar binnen. Strek dan de armen en breng de gewichten naar elkaar toe. De polsen moeten de hele oefening naar voren wijzen
2. Laat de halters weer zakken en laat je ellebogen 90 graden dalen (niet verder). Houd de ellebogen licht gebogen naar voren en niet horizontaal met het schoudergewricht.

Variaties:

1. Je kan meer nadruk leggen op de binnenkant van je borstspieren als je een rotatie naar binnen maakt zodat de polsen aan het einde van de oefening naar elkaar toe wijzen

Oefening 5: Cable cross-over



Dit is een goede oefening voor het trainen van de grote borstspieren. Door te variëren met de stand van het apparaat (hoog of laag), kan je de oefening lichter of zwaarder maken en alle spiergroepen trainen.

Instructie:

1. Ga met je voeten op heupbreedte staan en buig je bovenlichaam iets voorover. Spreid je armen en buig je ellebogen licht
2. Breng de twee handvatten naar elkaar toe waarbij je de armen niet verder buigt dan bij de uitgangspositie. De binnenwaartse beweging moet komen uit de borstspier en niet uit de biceps

Oefening 6: Dumbell pull-over

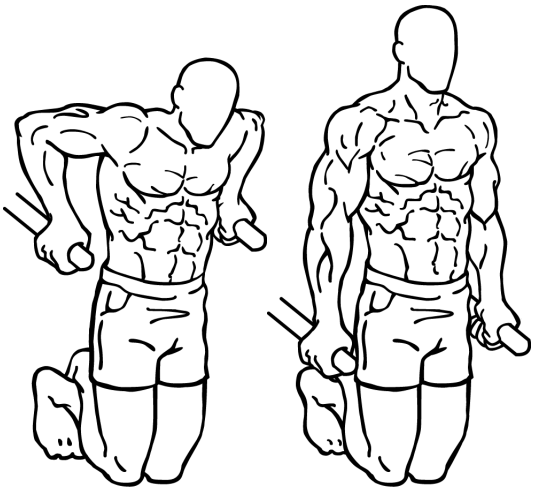
Met deze oefening train je de grote borstspier, het lange hoofd van de triceps, de brede rugspier en de kleine borstspier. De oefening is geschikt voor het ontwikkelen van een brede borstkas. Voer de oefening niet te zwaar uit en probeer de ellebogen niet te veel te buigen.

Instructie:

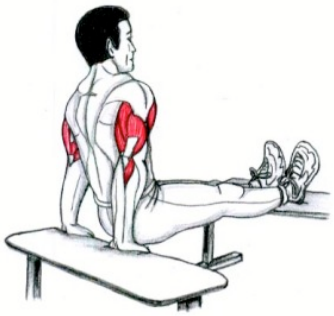
1. Breng het gewicht achter je hoofd door langzaam de armen te buigen
2. Breng de armen terug in de uitgangspositie

OEFENINGEN VOOR DE RUGSPIEREN

Oefening 7: Dips



Met deze oefening train je, naast je triceps, alle spieren van de romp; grote borstspieren, schouderspieren, buikspieren en rugspieren. De oefening is uit te voeren tussen twee balken maar ook tussen twee bankjes (zie onder) of met de voeten op de grond. Houd dan de benen zo veel mogelijk gestrekt.



Instructie:

1. Houd je lichaam recht met de armen in gestrekte stand. Laat je lichaam zakken door je armen langzaam te buigen tot ongeveer 90 graden in de elleboog
2. Duw jezelf weer op totdat je armen gestrekt zijn. Herhaal de oefening.

Variaties:

1. Als je de oefening met twee bankjes of met de voeten op de grond uitvoert kan je de oefening zwaarder maken door een gewicht op je bovenbenen te leggen

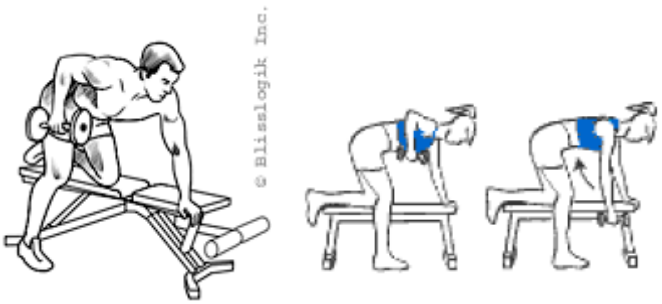
Oefening 8: Superman

Deze oefening traint vooral de spieren van je onderrug (core).

Instructie:

1. Ga op je buik liggen. Til je benen op en tegelijkertijd strek je je armen vooruit in de lucht.
2. Probeer je bovenbenen en je borst zoveel mogelijk los te maken van de grond en strek je nek zo lang mogelijk uit naar boven. Houd deze houding 30 seconden vast
3. Ontspan en herhaal de oefening zo vaak als je kunt

Oefening 9: schouderbladspieren



Instructie:

1. Zet het linker been gebogen op een bankje en het rechter been er gestrekt naast. Steun af met de linker arm op het bankje
2. Begin met een halter in je rechter hand en trek je rechter arm zo hoog mogelijk op. Laat vervolgens het gewicht zakken totdat de arm geheel gestrekt is
3. Trek het gewicht weer op door de arm te buigen en de elleboog omhoog te brengen. Houd het gewicht in de hoogste stand even vast. Herhaal deze oefening

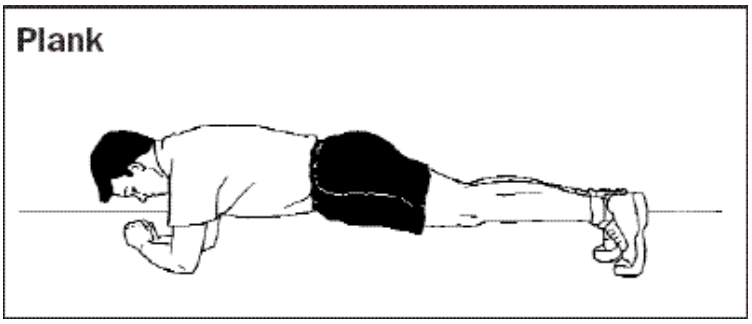
Oefening 10: Bent over row

Deze oefening traint de groep spieren van je schouderbladen en je bovenrug, daarbij ook je biceps en buikspieren.

Instructie:

1. Plaats je benen op heupbreedte. Maak een rechte rug en trek je schouderbladen wat naar achteren. Buig je knieën licht en leun voorover vanuit de heupen.
2. Pak de halter vast met de handen iets wijder uit elkaar dan schouderbreedte en trek de halter naar je borstbeen. Trek hierbij je schouderbladen naar achter zodat de halter je borst kan raken
3. Breng de halter langzaam terug naar de uitgangspositie. Houd tijdens de oefening je rug goed recht. Als dit lastig gaat en je rug rond wordt, neem dan minder gewicht

Oefening 11: de plank

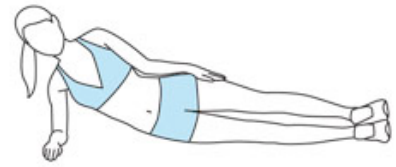


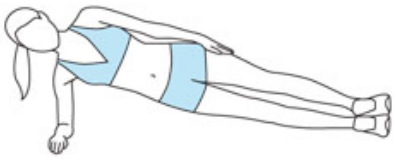
Met deze oefening`train je de gehele 'kern'(core) van je lichaam, dat wil zeggen: schuine en rechte buikspieren en alle rugspieren

Instructie:

1. Breng jezelf in push-up positie maar plaats je ellebogen op de grond ipv je handen.
2. Houd je lichaam van hoofd tot teen zo recht mogelijk (als een plank). Span je buikspieren aan door ze richting je rug te trekken alsof je je voorbereid op een stomp in je maag. Blijf rustig doorademen en houd deze positie zo lang mogelijk aan
3. Zodra je het niet meer volhoudt en je middel gaat zakken stop je met de oefening. Probeer het bij elke nieuwe oefening steeds 5-10 seconden langer vol te houden

Oefening 12: de zijwaartse plank



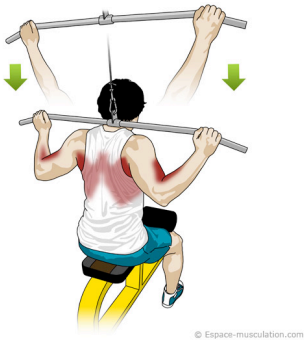


Met deze oefening train je met name de schuine buikspieren en de rest van de 'kern' (core) van je lichaam

Instructie:

1. Plaats je onderarm gebogen op de grond (bij voorkeur op een mat) onder je lichaam. Plaats het bovenste been direct op het onderste been en houdt de knieën en heupen gestrekt
2. Til je lichaam omhoog zodat je middel recht wordt en je hele lichaam lijkt op een plank op zijn zij. Houdt dit 10-30 seconden vast. Herhaal de oefening aan de andere zijde
   Eventueel kan je de bovenste arm ook in de lucht brengen

Oefening 13: Lat Pull down

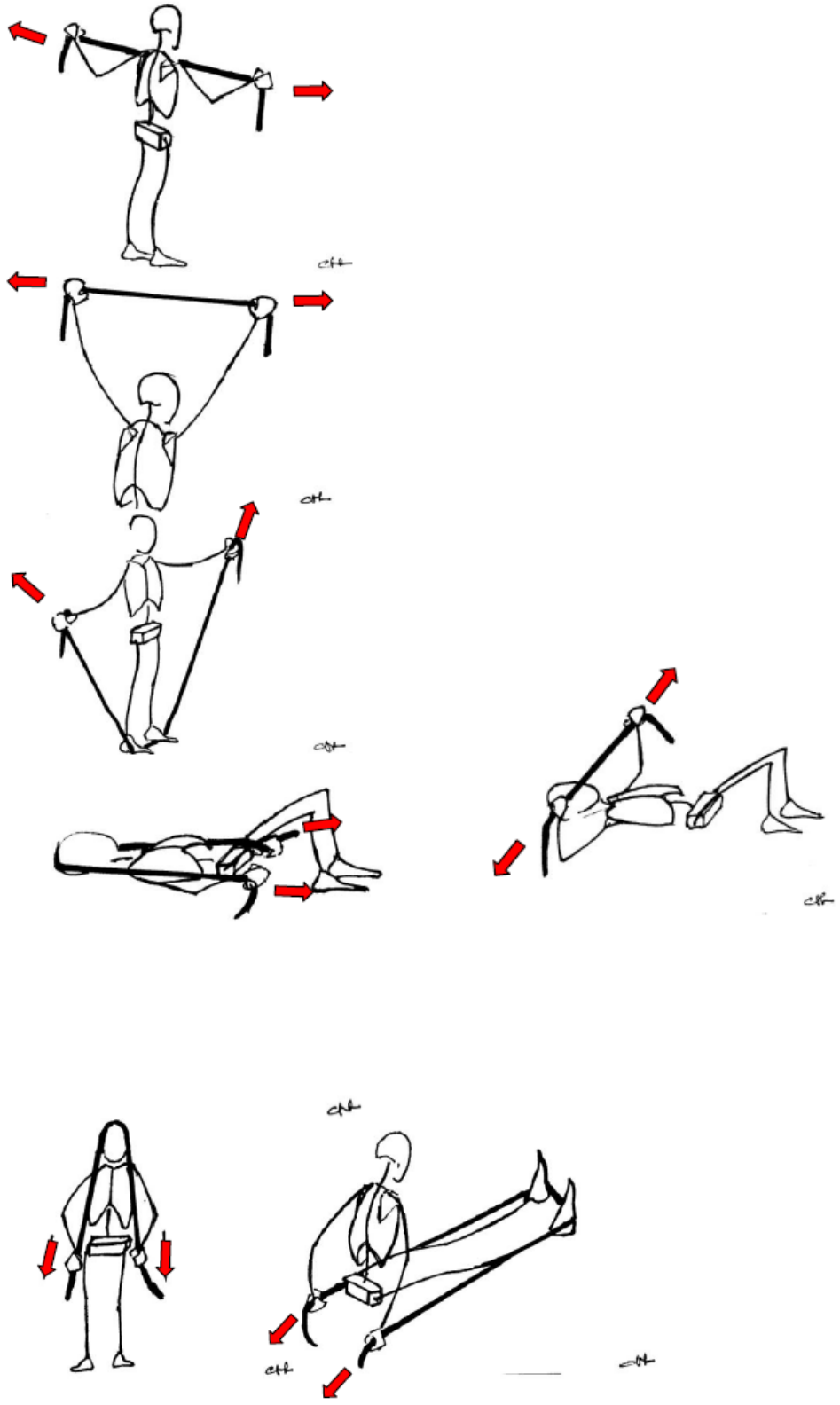


Met deze oefening train je de grote lange rugspieren (latissimus dorsi) en de spieren in de bovenrug en armen. Om maximaal resultaat te behalen is het belangrijk je bovenlichaam gedurende de hele oefening stabiel te houden.

Instructie:

1. Stel de machine in op het juiste gewicht en pak de ‘barbell’ overhands vast. Iets breder dan schouderbreedte.
2. Ga zitten op het zitvlak, houdt je rug recht en kijk naar voren.
3. Trek het gewicht naar de bovenkant van je borst en laat de stang niet je borst raken. Probeer bij deze beweging niet achterover te leunen en pauzeer even wanneer de barbell bij je borst is
4. Breng het gewicht terug naar de beginpositie en herhaal de oefening tot het gewenste aantal

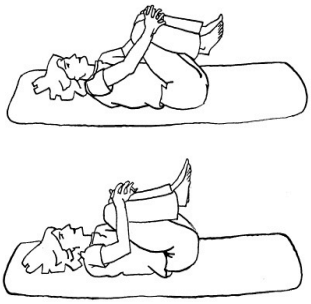
OEFENINGEN MET ELASTIEK



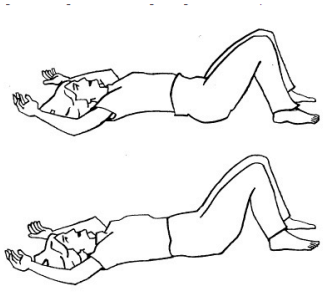
REKOEFENINGEN VOOR DE RUG

Ga staan en hef je armen boven je hoofd. Maak je lichaam zo lang mogelijk zonder op je tenen te gaan staan. Buig vervolgens voorover en pak met je handen je enkels of onderbenen vast. Houd deze houding vast en houd hierbij je benen gestrekt.

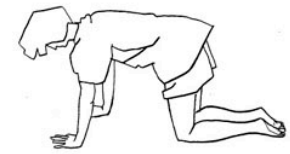
Ga staan, zet één arm in de zij en hef de andere arm omhoog. Buig naar de kant van de arm die in je zij staat, zodat je de andere kant van je lichaam lang maakt. Doe dit ook omgekeerd, met de andere kant.



Ga op de grond liggen en buig je knieën. Sla je handen om je knieën en trek ze rustig naar je bovenlichaam. Hiermee rek je je onderrug.



Ga op je rug liggen. Je knieën zijn gebogen, maar je voeten staan op de grond. Druk je rug zo goed mogelijk tegen de ondergrond. Maak je rug vervolgens hol en ontspan weer.



Ga zitten op handen en knieën. Je rug is recht. Maak je rug bol, zodat je hoofd naar beneden hangt. Maak vervolgens je rug hol en til daarbij je hoofd op. Maak je rug weer recht.