

Trainingsdagen voorbeeld: maandag – woensdag – vrijdag

Duur per training: ±20–30 minuten

Week trainingsschema (zonder materiaal)

Dag 1 – Mobiliteit & lichte kracht



Warming-up (5 minuten)

- 1–2 min rustig stappen op de plaats
- schouders rustig naar voren en achter rollen
- zachte romp draaiingen

Oefeningen (2 rondes)

1. **Squat naar stoel** – 8-10 herhalingen
2. **Wall push-ups** – 8-10 herhalingen
3. **Glute bridge** – 10 herhalingen
4. **Romp rotaties staand** – 10 per kant

Rust: ±60 seconden tussen oefeningen.

Cooling-down (5 min)

- lichte been stretch
- nek en schouders ontspannen

Dag 2 – Rustige conditie & bewegen



Rustige beweging (10–15 minuten)

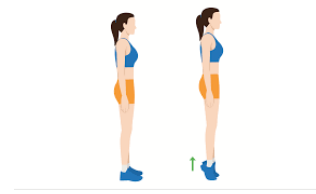
Kies 2–3 oefeningen:

- **Marcheren op de plek** – 2 minuten
- **Knie-elleboog kruislings aantikken** – 5–10 minuten
- **Zittende knieheffen** – 10 per been
- **Lichte side bends (zijwaarts buigen)** – 10 per kant

Tempo: je moet nog kunnen praten zonder hijgen.

Eindig met 5 minuten rustige stretching.

Dag 3 – Stabiliteit & lichte kracht



Warming-up (5 min)

- rustig stappen op de plaats
- overgaan naar macheren
- armen los bewegen
- enkels ronddraaien

Oefeningen (2 rondes)

1. **Balans op één been** – 15–20 sec per been
2. **Kleine stap achteruit (achterwaartse lunge)** – 8 per been
3. **Superman** – 8-10 herhalingen
4. **Kuitheffen (calf raises)** – 10-12 herhalingen

Rust: 60–90 sec.

Cooling-down

- rustige ademhaling
- lichte stretch benen en rug.

Belangrijke tips voor stomadragers

- Train op **lage intensiteit (3–4/10 inspanning)**
- Stop **voordat je uitgeput raakt**
- Neem extra rust als klachten toenemen
- Consistentie is belangrijker dan intensiteit

Je kunt dit schema aanpassen met alle oefeningen uit de beweegvideo's. Variatie is goed.