Houdingsoefeningen: een begeleide reeks op een stoel

Renava-team · Gepubliceerd 2026-11-01 · Bijgewerkt 2026-11-02

Volg deze zittende kennismaking: 30 seconden schouders rollen, 35 seconden rompdraaien en 50 seconden de schouderbladen rustig samenbrengen. De intervallen komen uit bestaande Renava-routines en vormen hier een apart openbaar voorbeeld. Reken extra tijd voor kijken, rust en wissels.

Download Renava

Begeleide routines en een programma van 90 dagen voor iOS en Android. App-sessies vereisen een abonnement.

App Store · Google Play · Bekijk de app en het programma: renava.app

Online gids: https://renava.app/nl/houding-oefeningen/

Maak een stabiele oefenplek

Gebruik een stevige stoel zonder wielen, ondersteun beide voeten en maak ruimte voor je armen. Zet het scherm zo neer dat je niet telkens je nek hoeft te draaien om te kijken. Bekijk elke stille demonstratie vóór het interval.

Dit voorbeeld is voor volwassenen die algemene beweging willen oefenen. Het bepaalt niet welke oefening bij een blessure of aandoening past. Stop een beweging bij pijn, duizeligheid, gevoelloosheid of een onwel gevoel.

De reeks met drie bewegingen

Volgorde	Beweging en interval	Uitvoering
1	Zittend schouders rollen · 30 seconden	Til de schouders rustig op, rol naar achteren en laat ze zakken. Houd het hoofd stil en maak kleine soepele cirkels.
2	Zittende rompdraaien · 35 seconden in totaal	Kruis de armen, draai de borstkas een beetje, keer terug naar het midden en wissel van kant. Houd het bekken op de stoel zonder eraan te trekken.
3	Schouderbladen rustig samenbrengen · 50 seconden	Breng de bladen iets dichter bij elkaar, pauzeer kort en laat volledig los. Blijf ademen en duw de ribben niet naar voren.

Beweegtijd en werkelijk benodigde tijd

De intervallen tellen op tot 115 seconden: 30 + 35 + 50. Dat betekent geen complete sessie van precies 115 seconden. Vooraf kijken, gaan zitten, pauzes en wissels kosten extra tijd. Pauzeer de video tijdens het lezen.

Het voorbeeld bevat één interval per beweging, zonder vast aantal herhalingen. Beweeg langzaam genoeg om controle te houden. Eerder stoppen, een beweging overslaan of na de eerste eindigen mag. Een interval is een formaat, geen minimale tijd die je moet volhouden.

Kies een passende aanpassing

Wat je merkt	Mogelijke aanpassing
Kijken en bewegen tegelijk is lastig	Bekijk eenmaal, pauzeer en oefen daarna met de geschreven aanwijzingen.

Wat je merkt	Mogelijke aanpassing
De beweging voelt gehaast	Maak de beweging kleiner en doe minder langzame herhalingen. Volg de videolus niet op snelheid.
De rompdraai is onprettig	Sla de draai over; vervang hem niet door een krachtige nekdraai.
Bij samenbrengen span je aan of trek je de rug hol	Gebruik minder kracht en laat volledig los; sla over als het niet prettig lukt.

Herhalen of een programma kiezen?

Herhaal een haalbaar formaat om de aanwijzingen te leren. Verhoog niet tegelijk duur, herhalingen en moeilijkheid. Noteer wat je deed of oversloeg. Het voorbeeld belooft geen behandeling of veranderd uiterlijk binnen een termijn.

Desk Break in de app is een andere reeks: 30 seconden schouders rollen, 35 seconden rustige hoofddraaien en 35 seconden rompdraaien, samen 100 actieve seconden. Het openbare voorbeeld gebruikt in plaats daarvan een al gedemonstreerde schouderbladbeweging en is apart benoemd.

Voordat je oefent

Blijf binnen een prettig bewegingsbereik en adem door. Stop bij pijn, duizeligheid, gevoelloosheid of een onwel gevoel. Vraag deskundig advies bij aanhoudende klachten, een blessure of twijfel. Dit is algemene bewegingsinformatie, geen individuele behandeling.

Vragen over dit onderwerp

Hoeveel herhalingen moet ik doen?
Er is één tijdsinterval per beweging. Herhaal langzaam en comfortabel en keer telkens terug naar rust. Er is geen streefaantal of verplichting om de timer af te maken.

Hoe vaak doe ik deze zittende reeks?
Kies een herhaalbare pauze of oefengelegenheid in plaats van een vaste dagelijkse hoeveelheid. Dit voorbeeld bevat 115 seconden bewegingsintervallen; het is geen volledige krachtsessie of alle activiteit die je op een dag nodig hebt. Volg je programma of individuele plan en verdubbel sessies niet om een gemiste dag in te halen.

Kan ik zonder geluid volgen?
Ja. De clips zijn stil en de stappen staan uitgeschreven. Kijk, pauzeer en probeer; je hoeft de videolus niet in hetzelfde tempo te volgen.

Is dit hetzelfde als Desk Break of het programma van 90 dagen?
Nee. Het openbare voorbeeld gebruikt drie demonstraties met 115 actieve seconden. Desk Break heeft een andere reeks van 100 seconden. Het programma ordent langere sessies en hun opbouw.

Bronnen en werkwijze

Externe bronnen geven achtergrondinformatie en hebben Renava niet beoordeeld of aanbevolen. De instructies en tijden beschrijven het eigen materiaal van het app-team.

- NHS · Zittende oefeningen