

Workshop fysiek gezondheid

STAPPENPLAN

TITEL: SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN EN ADEMHALING BIJ

HIV - Een kinesitherapeutische aanpak om kracht, ademhaling en fysieke conditie te verbeteren.

- **DOELGROEP:** Publiek van de 6e nationale dag voor positieve gezondheid bij HIV.
- **SPREKER:** Michel de Oliveira - kinesist.
- **TOTALE DUUR:** 120 minuten.
- **DATA/PLAATS:** 6e nationale dag voor positieve gezondheid bij hiv - 27 september 2025 - in Mundo-Madou, Avenue des Arts 7/8, Brussel.

MOTIVERING VAN DE WORKSHOP: Er is solide wetenschappelijk bewijs dat regelmatige lichaamsbeweging, of het nu gaat om aërobe, kracht- of gecombineerde oefeningen, de cardiovasculaire gezondheid verbetert door de arteriële stijfheid, het pericardiaal vet, de bloeddruk en de tailleomtrek te verminderen, terwijl de spiermassa en de cardiopulmonale capaciteit toenemen. Deze effecten, waargenomen in klinische studies en systematische reviews, bevestigen dat het regelmatig integreren van lichaamsbeweging een effectieve niet-farmacologische strategie is om de algehele gezondheid van seropositieve personen te optimaliseren.

DOELSTELLINGEN: De belangrijke concepten en pijlers van lichaamsbeweging in de dagelijkse routine en het belang van gecombineerde oefeningen herhalen; De principes van rekoefeningen en spierversterking in het kader van het behoud van een goede algemene gezondheid samenvatten; De mogelijkheden laten zien van oefeningen die op een stoel kunnen worden uitgevoerd; Ademhalingsoefeningen aanleren om de longcapaciteit en de

algehele ontspanning te verbeteren; De deelname aan *de* door dit project aangeboden *webinars* bevorderen en versterken.

GEBRUIKT MATERIAAL:

Stoelen. Optioneel: weerstandsbanden en gewichten van verschillende soorten.

PROGRAMMABESCHRIJVING:

1. *THEORETISCH GEDEELTE: 14.00 uur (10 min)*

Korte interactie met de deelnemers en hun ervaringen met het *programma* van vorig jaar;

Wetenschappelijke aspecten die het belang van training met gecombineerde oefeningen onderbouwen.

Oefeningsconcepten: wat is stretchen en spierversterking?

Inleiding tot de concepten voor het integreren van deze oefeningen in het dagelijks leven: gebruik van materialen die thuis voorhanden zijn: stoel, mat, stokken, enz.

2. *PRAKTISCH GEDEELTE: 14.10 uur (90 min)*

Demonstratie en oefening van de A-oefeningen: de basisoefeningen voor het strekken en versterken van de spieren van de benen en de romp op een stoel.

Demonstratie en oefening van de oefeningen B: de basisoefeningen voor het strekken en versterken van de spieren van de armen en voor de ademhaling op een stoel.

3. **EEN TRAININGSPROGRAMMA OPSTELLEN: 15.40 uur (10 min)**

Concepten voor het opstellen van een trainingsprogramma op basis van de behoeften en beperkingen van elke persoon: wekelijkse frequentie; aantal herhalingen; rusttijden en variaties in de oefeningen.

4. **WEBINARS: 15.50 uur (5 min)**

Uitleg over het concept en de doelstellingen van dit project, evenals de data en praktische informatie.

5. **Vragen & antwoorden: 15.55 uur (5 min)**

rekoefeningen en krachtoefeningen voor benen en romp

A) REKOEFFENINGEN VOOR DE BENEN: op een stoel of staand



1- Quadriceps (15-30 sec)



2- Kuitspieren (15-30 sec)



3- Abductoren (15-30 sec)



4- Adductoren (15-30 sec)



5- Hamstrings (15-30 sec)

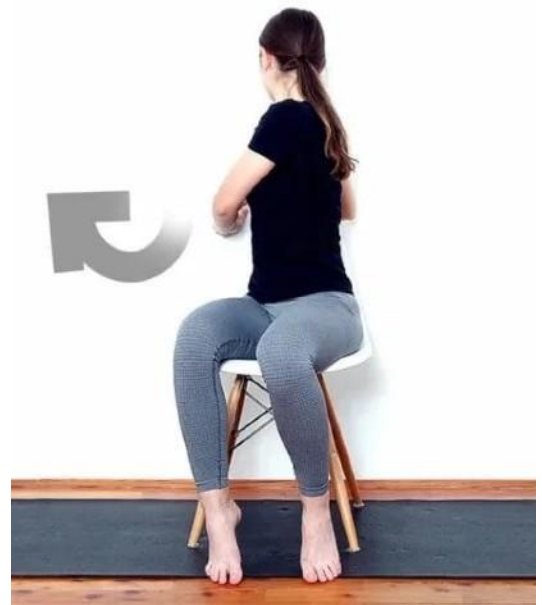


6- Bilspieren (15-30 sec)

B) REKOVOERINGEN VAN DE RUG: stoel



1- Vooroverbuiging (15-30 sec)



2- Rotatie (15-30 sec)



3- Kantelen (15-30 sec)
herhalingen)



4- Bekkenkanteling (10

C) BEENVERSTERKING: op een stoel of staand

(3 sets van 10-15 herhalingen)



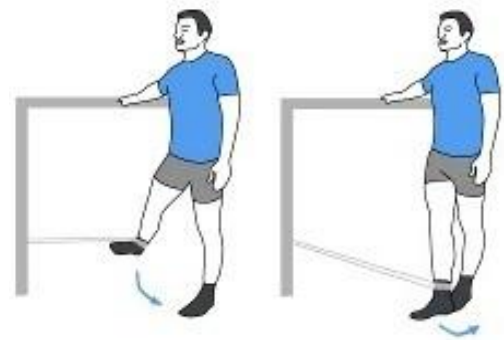
1- Quadriceps



2- Kuit



3- Abductoren



4-Adductoren



5- Hamstrings.



6- Bilspieren

Rek- en krachtoefeningen voor de armen en ademhalingsoefeningen

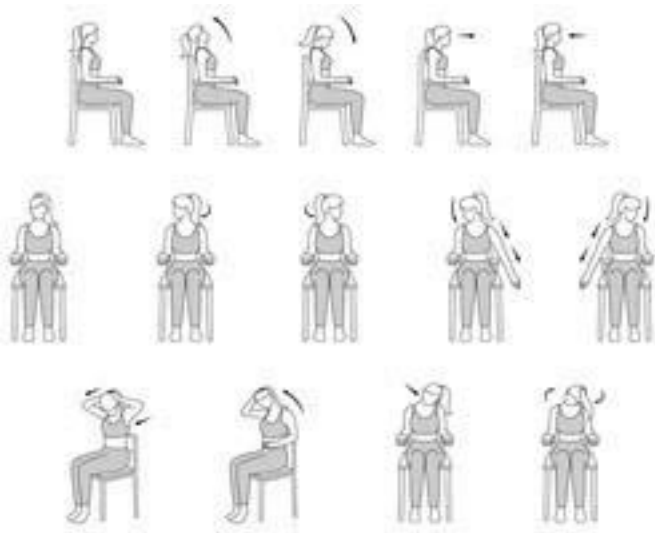
A) REK- EN STREKOEFFENINGEN/MOBILISATIE ARMEN: op een stoel of staand



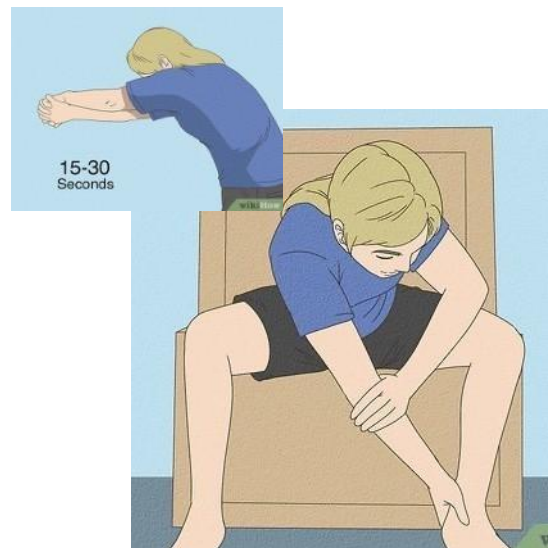
1- Schouders (15-30 sec)



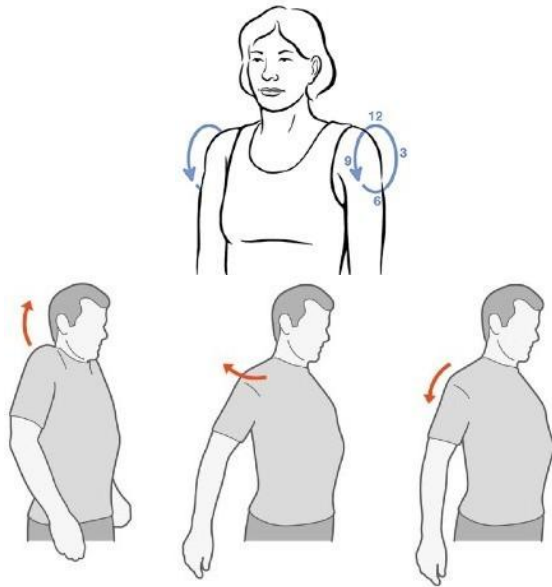
2- Triceps (15-30 sec)



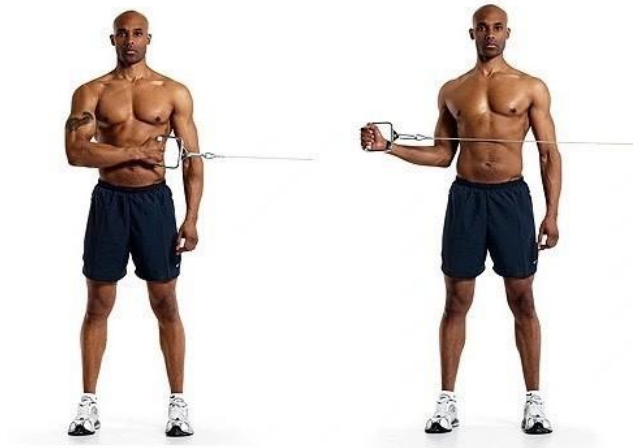
3- nek (15-30 sec)



4- Schouderbladen (15-30 sec)

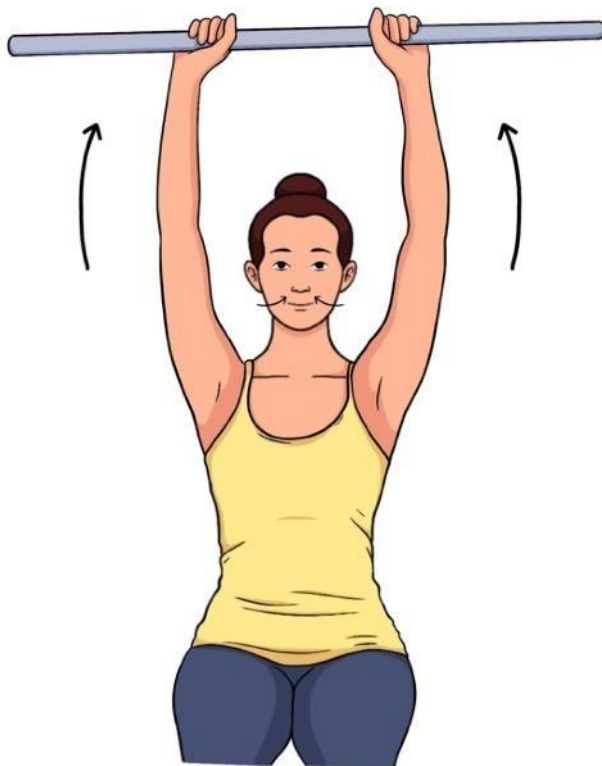


5- Schouderrotatie

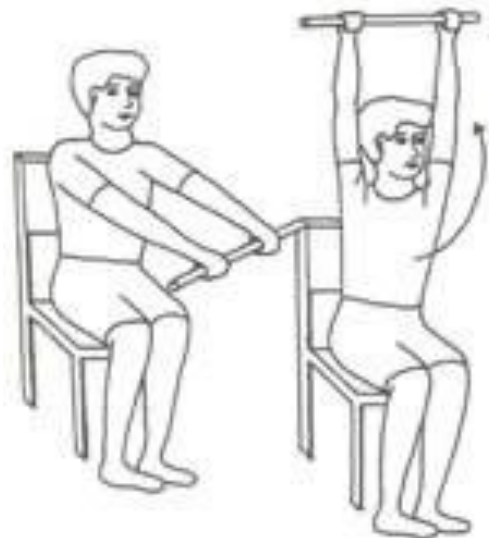


6- 'Rotator cuff'

B) ADEMHALINGSOEFENINGEN: op een stoel of staand



1- Inademen + arm omhoog



2- Uitademen + arm laten zakken