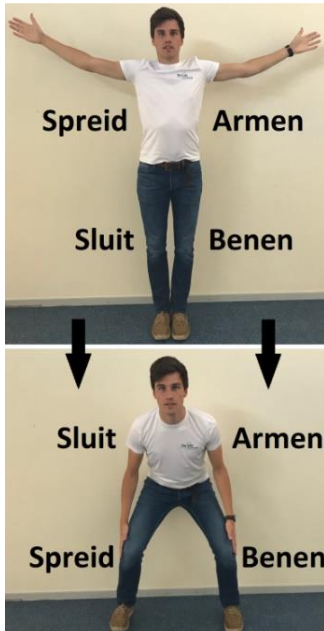


Senior-Fit@Home

> Editie juli/augustus 2019



Oefening 1. Omgekeerde spreid/sluit beweging armen en benen

UITVOERING: Spreid de armen tot schouderhoogte, terwijl de voeten tegen elkaar staan. Spreid nu beide benen, waarbij tegelijkertijd de armen naar beneden gaan (tegen de benen). Wissel deze 2 posities op een ritmische manier af.

INFO: Bij deze oefening moeten de ademhaling en hartslag iets versnellen, zodat de conditie getraind wordt. Gebeurt dit niet, probeer de oefening dan sneller uit te voeren.

HERHALINGEN: 30-60 x, totdat ademhaling/hartslag versneld zijn (u moet eigenlijk een klein beetje "hijgen" na deze oefening)

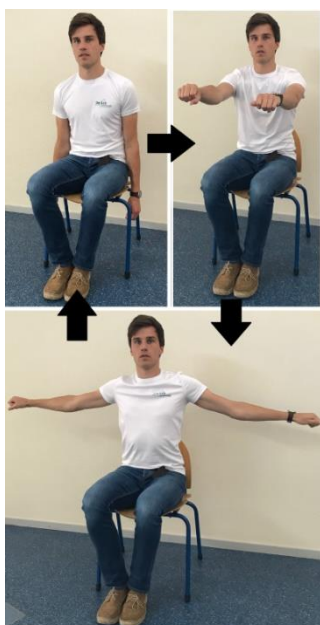
Oefeningen 2. Lunge-stappen

UITVOERING: Zoek een stuk vloer uit waar u enkele stappen na elkaar kunt nemen. Maak nu grote uitvalspassen (lunges) naar voren en stap door. De armen mogen hierbij overdreven mee bewegen.

LET OP: Probeer recht naar voren te blijven kijken en uw rug goed op te strekken.

EXTRA: Hoe grotere stappen u maakt, of hoe dieper u door de knieën zakt, hoe zwaarder de oefening is.

HERHALINGEN: 3 x 10-30 stappen (tot vermoeidheid in de benen)



Oefening 3. Circuit oefening armen

UITVOERING: Hef beide armen tegelijkertijd voorwaarts tot schouderhoogte, beweeg ze daarna zijwaarts en laat ze dan langzaam weer zakken. Deze 3 bewegingen kunnen als een circuitje achter elkaar worden gedaan, totdat er vermoeidheid bovenop de schouders is.

INFO: Probeer de armen zover mogelijk naar achteren te bewegen. Uw schouderbladen bewegen dan naar elkaar.

LET OP 1: De schouders dienen niet opgetrokken te worden.

LET OP 2: Pijn = stoppen of de armen iets minder ver heffen

EXTRA: Deze oefening kan uiteraard ook staand (of zelfs liggend) uitgevoerd worden.

HERHALINGEN: 3 x 20

Algemene principes

- Pijn tijdens de beweging = stoppen, andere keer weer proberen.
- Er moet vermoeidheid optreden (laatste herhaling moet moeilijker gaan dan de eerste).
- Doe de oefening vaker achter elkaar om het zwaarder te maken.
- Doe de oefening minder vaak als het te moeilijk/zwaar is.
- Nog vermoeid/pijnlijk -> rusten en pas oefenen als het weer goed voelt (arbeid en rust afwisselen).
- Probeer elke oefening minstens 3x per week te doen voor verbetering, 2x per week om te onderhouden.
- Daag uw lichaam uit, maar veiligheid gaat natuurlijk boven alles!

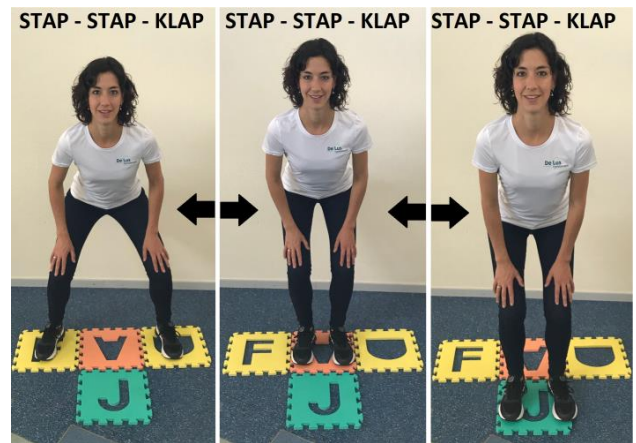
Oefening 4. ♪ “We Will Rock You” – Shuffle ♪

INFO: Het wel bekende muziknummer van Queen heeft een typerende BOEM – BOEM – KLAP in het ritme. Op de “BOEM – BOEM” worden stappen gezet en op de “KLAP” wordt op de bovenbenen of in de handen geklapt.

UITVOERING: De voeten staan naast elkaar. Spreid nu snel beide benen met een stap (“BOEM – BOEM”) en klap daarna op uw bovenbenen of in de handen (“KLAP”). Zet daarna de voeten weer bij elkaar in hetzelfde ritme (“BOEM – BOEM”) en klap (“KLAP”). Maak nu een stap voorwaarts en sluit met het andere been aan (“BOEM – BOEM”), klap wederom (“KLAP”). Vervolgens stapt u naar achteren (“BOEM – BOEM”) en klapt u weer (“KLAP”). Herhaal nu alle stappen.

TIP: Zet het nummer “We will Rock You” op en probeer de oefening op de beat uit te voeren voor extra uitdaging.

HERHALINGEN: Het gehele muziknummer (+/- 2,5 minuut) of 40 stappen.



Oefening 5. Balans dubbeltaak (VEILIGHEID BOVEN ALLES!)

UITVOERING: Probeer enkele taken in het dagelijks leven te combineren met een balansoefening door de voetenstand moeilijker te maken. Een beetje wiebelen om de balans te behouden mag, maar u moet dit nog wel kunnen corrigeren of kunnen opvangen met een stap.

INFO: Normaliter zorgt een brede voetzetting (voeten ver uit elkaar) ervoor dat u stevig staat. Bij een smalle voetzetting moet uw lichaam meer zijn best doen om de balans te behouden.

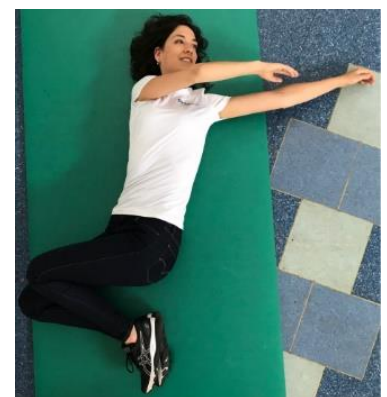
EXTRA: Denk bij het combineren van de balansoefening met taken uit het dagelijks leven. Voorbeelden zijn: koffie zetten, wachten op een lift, handen wassen, brood smeren, was ophangen en tanden poetsen.

Oefening 6. Wokkel in ruglig

UITVOERING: Ga op bed op uw rug liggen met opgetrokken knieën. Beweeg nu rustig de benen de ene kant op en de armen de andere kant op. De rug roteert. Beweeg daarna de benen en de armen beiden de andere kant op.

EXTRA: Dit is een ideale oefening om als “ochtendgymnastiek” te doen en zodoende wat soepeler de dag te beginnen

HERHALINGEN: 20x



Oefening 7. Schouderklopjes

UITVOERING: Zet de voeten op heupbreedte. Beweeg uw handen voor de borst langs totdat de rechter hand boven de linker schouder is en de linker hand boven de rechter schouder. Geef nu rustig wat klopjes op de eigen schouders.

LET OP: Doet het pijn? → iets minder hard kloppen.

HERHALINGEN: Minstens 7x en met een glimlach voor het beste effect.

SUCCES!