

Senior-Fit@Home

> Editie maart/april 2019



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 1. V-stap op snelheid

UITVOERING: Stel u voor dat er een letter "V" op de grond ligt en u onderin die "V" staat. Maak nu een schuine stap links naar voren, zodat u aan het begin van de "V" staat en sluit de ander voet aan. Ga nu weer terug naar de basis-positie en maakt een schuine pas rechts naar voren, zodat u aan het eind van de "V" staat. Als u het ritme te pakken heeft, kunt u de snelheid verhogen.

LET OP: Deze oefeningen wordt zwaarder door grotere stappen te maken of de snelheid te verhogen

EXTRA: Omdat u bij deze oefening alleen de benen beweegt kunt u tegelijkertijd een armoefening naar keuze toevoegen.

HERHALINGEN: 30-60 V-stappen

Oefeningen 2. Sumo Squat

UITVOERING: Zet de voeten breed neer met de voeten schuin naar buiten gericht. De handpalmen plaatst u tegen elkaar en de ellebogen wijzen naar buiten. Zak door de knieën (waarbij de voeten geheel op de grond blijven), tot de ellebogen de bovenbenen aantikken. Strek de knieën nu weer, zodat u rechtop staat.

LET OP: Blijf tijdens gehele oefening recht naar voren kijken.

INFO: Dit is een variant van de "squat", waarbij u net andere spieren traint.

HERHALINGEN: 3 x 10



Het hele lichaam stil & stabiel houden bij stap naar voren



Oefening 3. Uitvalspas + Shoulder Press met nadruk op stabiliteit + controle

UITVOERING: Ga met beide benen op heupbreedte staan en de armen hangen langs uw lichaam. Maak langzaam een stap naar voren en hef gelijktijdig uw armen. Leg extra aandacht op de houding: als de voet aan de grond komt en de armen omhoog zijn, staat u onmiddellijk stil. Blijf zo'n 3-5 seconden stil staan. Zet hierna een stap terug en doe hetzelfde met het andere been.

LET OP: Focus en streef naar een langzame, geruisloze en gecontroleerde beweging voor de ultieme houdingscontrole en balans.

EXTRA: Hoe groter de stap, hoe moeilijker

HERHALINGEN: 20 stappen

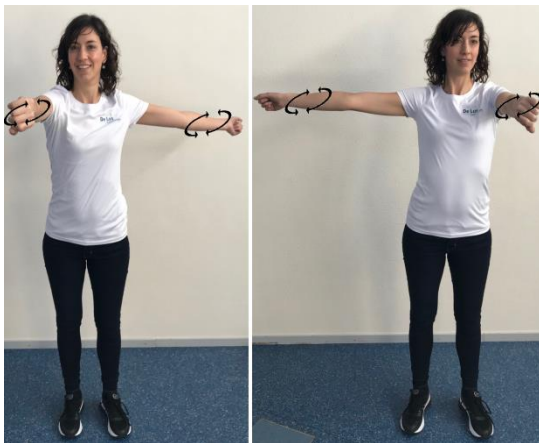
Oefening 4. Zijwaartse stap bij het aanrecht

UITVOERING: Zak wat door de knieën en maak grote zijwaartse passen van de ene naar de andere kant van het aanrecht. Houd alleen het aanrecht vast als dit echt nodig is. Deze oefening kunt u bijvoorbeeld doen als u even moet wachten in de keuken voor het koffiezetapparaat, waterkoker, eieren/aardappelen koken, etc.

LET OP: Probeer de romp tijdens de gehele beweging stabiel/rechtop te houden.

EXTRA: Hoe dieper u door de knieën zakt, hoe meer u de bovenbenen en de bilspieren traint.

HERHALINGEN: Tot vermoeidheid in bil en/of bovenbeenspieren.



Oefening 5. Armoefening: Schroevendraaier voor + zijwaarts

UITVOERING: Beweeg de linker arm zijwaarts en de rechter arm voorwaarts omhoog. Als deze beide op schouderhoogte zijn, draait u de armen 10x links- en rechtsom (schroevendraaier-beweging). Laat de armen daarna weer zakken naast het lichaam. Daarna heft u de rechter arm zijwaarts en de linker arm voorwaarts en maak dezelfde schroevendraaier-beweging (10x).

EXTRA: Na enige oefening kunt u deze oefening proberen te combineren met oefening 1 (V-stap) van dit schema voor extra coördinatieve uitdaging

HERHALINGEN: 3x10 per kant

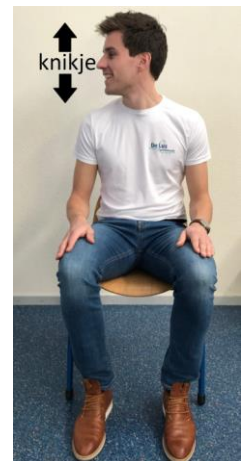
Oefening 6. Nek-rotatie + knik-beweging

UITVOERING: Ga goed rechtop zitten (schouders recht boven het bekken, hoofd recht boven de schouders). Draai de nek rustig een kant op. Als daarin de einstand is bereikt, maakt u 5x een kleine "Ja-knik"-beweging. Draai het hoofd de andere kant op en herhaal de oefening.

INFO: Bij deze oefening kan de nek soms een beetje "kraken", mits dit geen pijn of andere klachten geeft, kan dit geen kwaad.

EXTRA: Dit is een zogenaamde mobiliteits-oefening. Deze oefeningen kunt u beter een paar keer per dag even doen, dan één keer per dag heel vaak/intensief.

HERHALINGEN: 10x linksom, 10x rechtsom



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.

SUCCEES!