

Senior-Fit@Home

> Editie mei/juni 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: Uitdaging mei/juni 2019: 3x per week fietsen !!

UITVOERING: Probeer deze maanden 3x per week een stuk te fietsen. Dit kan op een hometrainer, trapfietsje (verkrijgbaar bij thuiszorgwinkel) of gewoon buiten op de stalen ros.

HERHALINGEN: Probeer op te bouwen naar een duur van ten minste 20 minuten (dit mag in 2 delen, als u bijvoorbeeld ergens op visite gaat of een boodschapje gaat doen)

Oefeningen 2. Squat met antik stoel

UITVOERING: Neem een stabiele stoel en ga hier voor staan. Beweeg nu langzaam naar de stoel, alsof u gaat zitten. Als u de zitting aantikt, strekt u de knieën weer totdat u rechtop staat.

LET OP: Houd de knieën recht naar voren.

EXTRA: Deze pittige oefening wordt *nóg* zwaarder als u het op een lagere stoel probeert.

HERHALINGEN: 3x10



Oefening 3. Draaibeweging met de heup

UITVOERING: Zet de voeten op heupbreedte en breng het rechterbeen met een knieheffing naar voren, vervolgens opzij en naar achteren; alsof u een hele grote draai maakt met het been. Breng het been daarna weer terug in de beginpositie. U mag zich vasthouden bij deze oefening.

LET OP: Houd uw lichaamsgewicht op het standbeen.

EXTRA: Maak de oefening moeilijker door minder steun te zoeken. Focus en streef naar een langzame en gecontroleerde uitvoering, zodat u naar alle richtingen zo volledig mogelijk beweegt.

HERHALINGEN: 3x5 per kant

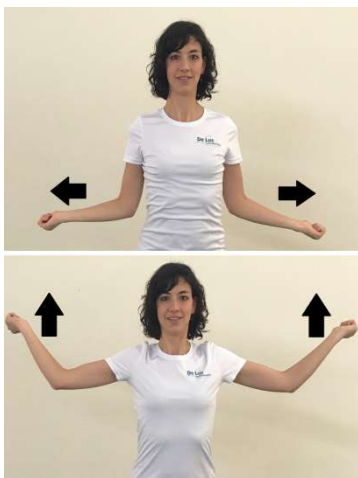
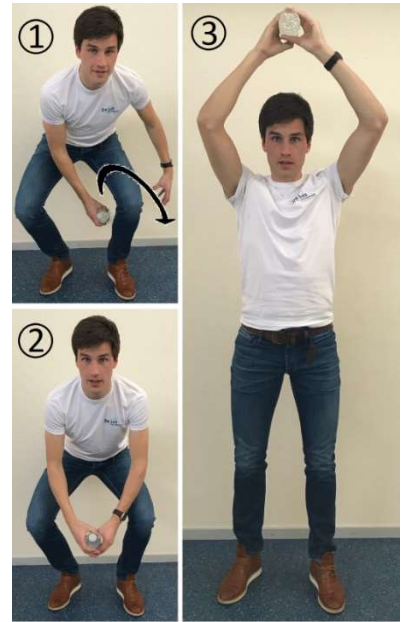
Oefeningen 4. Squat en opstrekken

UITVOERING: Plaats de voeten uit elkaar en buig de knieën (squat positie). Beweeg een flesje of een ander klein attribuut in een '8-je' door de benen. Na één '8-je' strekt u zich helemaal op en brengt u het flesje zo hoog mogelijk. Vervolgens gaat u terug in squat-houding staan en maakt u weer een '8-je' met het flesje. Wissel deze bewegingen steeds af.

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

EXTRA: U maakt de oefening moeilijker, wanneer u een zwaarder flesje/voorwerp pakt of dieper door de knieën zakt.

HERHALINGEN: 3 x 10 combinaties



Oefening 5. Schouder-oefening

UITVOERING: Plaats de ellebogen in de zij, de onderarmen wijzen naar voren. Beweeg nu de onderarmen naar achteren, terwijl de ellebogen in de zij blijven. Herhaal deze beweging 5x. Breng vervolgens de ellebogen iets uit de zij en maak dezelfde beweging; weer 5x. Breng op deze manier de ellebogen steeds iets hoger, tot net iets onder schouderhoogte.

INFO: probeer in 5 verschillende posities de armen te bewegen. Let hier bij op dat de onderrug niet hol wordt getrokken en u geen schouderpijn ervaart.

HERHALINGEN: 5x omhoog.

Oefening 6. Balansoefening met aantik

UITVOERING: Stelt u zich voor dat u midden in een denkbeeldige klok staat. Tik met het rechterbeen '12 uur' aan en breng daarna het been weer terug naar het midden. Tik zo elk heel uur aan tot '6 uur'. Vervolgens beweegt u hetzelfde been weer terug naar '12 uur'. Het linkerbeen tikt aan de linker zijde van de klok de uren één voor één aan.

LET OP: Probeer de romp recht te houden en het lichaamsgewicht te houden op het been wat blijft staan.

HERHALINGEN: Beweeg met het ene been, totdat er enige vermoeidheid in het standbeen komt. Wissel daarna van been. Ga zo door, tot 3 series per kant.



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!