SENIOR-FIT@HOME

EDITIE 2025 JULI-AUG

De Lus Fysiotherapie

WELKOM TERUG BIJ SENIOR-FIT@HOME!

Het thema van deze periode is: Hitteplan! ☀️ Ook in de zomer is het goed om in beweging te blijven. Deze oefeningen zijn rustig en geschikt voor warme dagen. Doe ze op uw eigen tempo, bij voorkeur in een koele ruimte. Drink voldoende en luister naar uw lichaam.

ALGEMENE PRINCIPES

- Pijn? Stop direct.
- Daag jezelf uit, de laatste herhaling mag inspanning kosten.
- Maak een oefening zwaarder door deze vaker te herhalen.
- Te zwaar? Verminder het aantal herhalingen
- Vermoeid of pijn? Oefen pas als je hersteld bent.
- 3x per week oefenen = vooruitgang.
- 2x per week oefenen = onderhoud.
- Veiligheid boven alles.

OEFENING 1: LOPEN MET DE VINGERS

U traint: Coördinatie

- Ga op een stoel zitten. Bijvoorbeeld naast een eettafel.
- Leg de onderarm op de tafel. De vingers liggen op het tafelblad.
- Maak met de vingers een lopende beweging naar voren.
- Loop daarna weer terug met de vingers.
- Herhaal dit 10 keer.
- Doe daarna hetzelfde met de andere hand.

OEFENING 2: ARMZWAAI

U traint: Mobiliteit van de schouders

- Ga op een stoel zitten met genoeg ruimte om u heen.
- Zwaai met beide armen tegelijk.
- Laat één arm naar voren gaan en de andere naar achteren.
- Beweeg de armen tot schouderhoogte.
- Wissel van richting bij elke zwaai.
- Herhaal dit 20 keer.

OEFENING 3: VOETJE SCHUIVEN

U traint: Evenwicht

- Ga staan naast een stoel of iets anders waar u zich aan kunt vasthouden.
- Kies één been als standbeen en houd de balans.
- Schuif de andere voet rustig over de grond, van voor naar achteren.
- Herhaal dit 10 keer.
- Wissel daarna van standbeen en herhaal de oefening.

THOM VAN DER RHEE (FYSIOTHERAPIE)
ROBIN VAN TILBORG (FYSIOTHERAPIE)

SENIOR-FIT@HOME

EDITIE 2025 JULI-AUG

OEFENING 4: KNIEHEFFEN MET GEKRUISTE BEWEGING

U traint: Rompstabiliteit

- Ga zitten op een stevige stoel.
- Breng de linkerelleboog naar de rechterknie.
- Wissel direct af: rechterelleboog naar de linkerknie.
- Trek daarbij de buik lichtjes in om de buikspieren te activeren.
- Herhaal de beweging tot u moe wordt.

OEFENING 5: ZITTEND ZIJWAARTS REKKEN

U traint: Mobiliteit van de wervelkolom

- Ga zitten op een stoel zonder armleuningen.
- Leg één hand op het bovenbeen.
- Strek de andere arm omhoog en buig zijwaarts naar de tegenovergestelde kant.
- Houd deze houding 5 tot 10 seconden vast.
- Herhaal dit 3 keer.
- Doe daarna hetzelfde aan de andere kant.

AFTEKENLIJST – TEKEN HIER UW OEFENMOMENTEN AF

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG

WIST U DAT?

Bij warm weer is het voor iedereen belangrijk om extra goed op zichzelf te letten. Daarom zijn deze drie tips handig:

1. Drink daarom regelmatig water, ook als u geen dorst heeft.
2. Vermijd de zon tussen 12.00 en 16.00 uur en zoek een koele plek op.
3. Draag daarnaast lichte en losse kleding.

Zo helpt u uw lichaam koel en gezond te blijven tijdens warme dagen!

ONZE PRAKTIJKEN

Locatie De Lus
De Lus 10, 3333 AX Zwijndrecht
T: 078-6202666 E: info@fysiodelus.nl

Locatie De Eemzon
Eemstein 1a, 3332 NA Zwijndrecht
T: 078-6207165 E: info@fysiodelus.nl

Locatie De Tienden
Thorbeckelaan 2a, 3332 JA Zwijndrecht
T: 078-6202666 E: info@fysiodelus.nl

THOM VAN DER RHEE (FYSIOTHERAPIE)
ROBIN VAN TILBORG (FYSIOTHERAPIE)