Senior-Fit@Home

> Editie 2025 Jan-Feb

Welkom terug bij Senior-Fit@Home! Wij wensen u een gezond en mooi 2025. In de donkere wintermaanden zitten we vaker. Met de volgende oefeningen kunt u ervoor zorgen voldoende mobiel te blijven van top tot teen.

Oefening 1 = Lage romprotatie

- Kom op uw bed of op een matje liggen
- Buig de knieën, zet te voeten een paar centimeter van elkaar af en de knieën tegen elkaar
- Breng de armen opzij zodat u stevig ligt
- Beweeg gecontroleerd de knieën van links naar rechts
- Voer de oefening 30-60 seconden uit

U traint: Mobiliteit lendenwervelkolom

Oefening 2 = Heupmobiliteit

- Zorg dat u een stevig steuntje heeft
- Hef een been omhoog, roteer van binnen naar buiten
- Roteer eventueel terug naar beginpositie als dit lukt
- Indien dit niet lukt voert u dezelfde beweging nogmaals uit
- Voer de oefening 30 seconden uit en herhaal met uw andere been

U traint: Mobiliteit van de heupen

Oefening 3 = Deurpost aantikken

- Kom een paar centimeter van de muur of deur staan
- Roteer van links naar rechts waarbij u de muur of deurpost probeert aan te tikken
- Beweeg wat naar beneden en beweeg naar boven om strekking en buiging ook mee te nemen
- Voer de oefening 30-60 seconden uit

U traint: Mobiliteit van de gehele wervelkolom

www.fysiodelus.nl/senior-fit-home

Thom van der Rhee (Fysiotherapie)
Robin van Tilborg (Fysiotherapie)

Senior-Fit@Home

> Editie 2025 Jan-Feb

Oefening 4 = Bovenrug mobiliteit

- Neem steun met een arm op tafel of tegen de muur
- Laat uw andere arm afhangen
- Zet het been van de steunzijde naar voren
- Reik met uw afhangende arm verder naar beneden en roteer zodat de arm naar boven beweegt
- Voer de oefening 30 seconden uit, herhaal met uw andere arm

U traint: Mobiliteit van de bovenrug

Oefening 5 = Nek- en schoudermobiliteit

- Kom stevig staan
- Breng een arm in de lucht en de andere arm hangt af
- Kijk over de zijde met de afhangende arm
- Strek op waarbij de armen een beweging naar achteren maken
- Voer de oefening 30-60 seconden uit waarbij u links en rechts achter elkaar herhaald

U traint: Mobiliteit van de nek en schouders

Oefening 6 = Schouderklopjes!!

Algemene principes

- Pijn = stoppen
- Daag u zelf uit; laatste herhaling mag moeite kosten
- Oefening vaker uitvoeren om zwaarder te maken
- Oefening minder vaak uitvoeren als het te moeilijk/zwaar is
- Nog vermoeid/ pijnlijk → Pas oefenen als u uitgerust bent
- 3x per week oefenen = verbetering
  2x per week oefenen = onderhouden
- Veiligheid boven alles

Aftekenlijst – teken hier uw oefenmomenten af

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo

Wist u dat? Er een beweegrichtlijntest bestaat? Deze test is ontwikkeld door het kenniscentrum Sport en Bewegen. De test maakt inzichtelijk of u voldoende beweegt en waar nog winst te behalen valt. De test duurt slechts enkele minuten. U kunt de test invullen via: www.beweegrichtlijnentest.nl. Neem gerust contact op met de praktijk of uw fysiotherapeut indien u inspiratie nodig heeft wat u kunt doen naar aanleiding van de uitslag van de test.

Thom van der Rhee (Fysiotherapie)
Robin van Tilborg (Fysiotherapie)