

**Inleiding:** Deze senior-fit is opgedragen aan Kees Zantvoort, oprichter van Fysiotherapie de Lus. De oefeningen zullen dan ook 'bekende' oefeningen zijn waar Kees aandacht aan besteedde.



### Oefening 1 = De boom

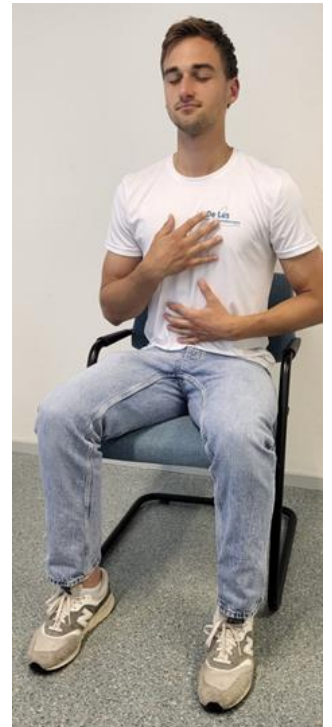
- Sta rechtop met beide voeten naast elkaar
- Breng uw armen naar voren
- Breng vervolgens, als dit lukt, uw armen boven het hoofd (of zover als mogelijk omhoog)
- Om uzelf uit te dagen kunt u één been optillen om de balans te trainen



U traint: Balans, uithoudingsvermogen en kracht

### Oefening 2 = Ademhalingsoefening

- Ga zonder extra inspanning rechtop zitten. Voel hoe beide voeten stevig de grond raken. Voel het contact van beide billen met de zitting van de stoel waarop je zit. Je kruin is gestrekt, als het ware zich uitbreidend omhoog. Ben je ervan bewust dat je ademt. Volg je inademing door de neus (door de mond is ook goed) en volg de adem door de keel, borstkas, buik. Je kunt een hand op je buik leggen om het bollen van de buik te ervaren. Adem uit door de mond door 'los' te laten. Volg de uitademing: de buik wordt platter; je voelt de uitademing door de borstkas en keel/mond gaan. Blijf zo rustig je adem volgen op haar weg door het lichaam, zo'n 3 tot 5 minuten. Zonder inspanning. Kijk ook of je dit kunt zonder (kritische) gedachten. Als je opmerkt dat je gedachten afdwalen, ga dan rustig terug naar het waarnemen en volgen van je adem. Voel je je goed dan kun je na de uitademing een tel pauzeren voordat je opnieuw inademt. Oefen je vaker dan kun je deze adempauze uitbreiden tot 3-5 tellen
- Advies is deze oefening tot 3x per dag te doen en dit vooral met aandacht. Iedereen kan dit, op zijn/haar eigen manier
- Het is een bewezen feit dat je lichamelijke en geestelijke gezondheid er wel bij zal varen



### Oefening 3 = Kwispelen

- Kom op uw handen en knieën op bed of op een matje
- Zorg dat uw handen zich onder de schouder bevinden en de knieën onder de heupen
- Probeer uw bekken van rechts naar links te 'kwispelen'



U traint: Coördinatie en kracht

**Oefening 4 = Meditatie**

- Zet eventueel rustgevende muziek op
- Kom in een positie wat voor prettig is (zittend, liggend, leunend)
- Probeer diep in te ademen en uw adem te reguleren
- Probeer uw lijf van beneden naar boven te 'scannen' en probeer te voelen of u alles ontspant
- Als u het moeilijk vindt om te ontspannen of lukt het niet? Niet gefrustreerd worden, probeer het later nog eens. Het is soms moeilijker dan u denkt



**Oefening 5 = Rechte rug (hol-bol)**

- Kom in zit, in stand mag ook
- Leg uw armen ontspannen op de leuning of uw benen
- Strek de rug door de borst vooruit te 'duwen'
- Maak uzelf helemaal bol door uw onderrug naar achteren te 'duwen'
- Vind u het prettiger om de armen mee te laten bewegen of deze te laten rust op uw schouder, dan is dit toegestaan



*U traint: Coördinatie en kracht*

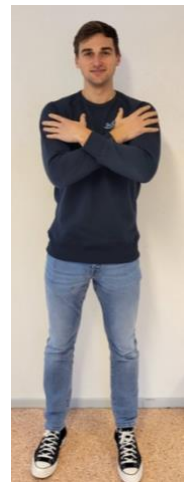
**Algemene principes**

- 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

**Oefening 6 = Schouderklopjes!!**



Vrijdag 9 juni is onze oud-collega en grondlegger van deze praktijk Kees Zantvoort na een kort ziekbed overleden. Kees is in september 1979 de praktijk gestart en de praktijk is uiteindelijk geworden wat ze nu is door steeds altijd alle schouder eronder te blijven zetten, zowel door de maatschap als door alle medewerkers.