

WELKOM TERUG BIJ SENIOR-FIT!

Welkom terug bij Senior-Fit 2026. Dit jaar starten we met iets heel moois, want vanaf 2026 werken we samen met de grondlegger van Senior-Fit: Vincent Molenaar! Vincent werkt bij ViaVit in Hendrik-Ido-Ambacht en samen bouwen we verder aan een sterkere samenwerking.

ALGEMENE PRINCIPES

- Houd je pijn op een prettig niveau.
- De laatste herhaling mag uitdagend zijn.
- Maak een oefening zwaarder door vaker te herhalen.
- Wordt het te zwaar? Doe minder herhalingen.
- Ben je erg moe of heb je pijn? Wacht tot je hersteld bent.
- Drie keer per week oefenen geeft vooruitgang.
- Twee keer per week houdt je niveau vast.
- Veiligheid blijft het belangrijkste.



OEFENING 1: NIEUW JAAR = NIEUWE KANSEN

U traint: wat u zelf wil en/of belangrijk is

- Probeer eens iets te bedenken wat u extra kunt doen, waarvan u denkt dat het een positief effect op uw leven/beweegstatus zal hebben.
- Als u dit regelmatig blijft doen, kan zelfs een kleine verandering op lange termijn tot grote positieve effecten leiden.
- Maak hiervoor kleine, haalbare doelstellingen en vraag eventueel ondersteuning bij familielid, kennis, mede-deelnemer of zorgprofessional. Schrijf het eventueel hieronder op en begin die nieuwe routine.



OEFENING 2: DRIBBEL OP PLAATS + LUS HEF ARMEN

U traint: Uithoudingsvermogen + dubbeltaaktraining en armspieren

- Begin met een dribbel op de plaats, daarbij mogen de tenen contact houden met de grond
- Probeer nu tegelijk de ene arm voorwaarts te heffen en de ander zijwaarts tot schouderhoogte (L-vorm). Laat ze beide daarna zakken en beweeg de ene arm zijwaarts en de andere voorwaarts.
- Verzwaaar de oefeningen door gewichten/flesjes in uw armen te nemen
- Probeer dit 3 x 30 seconden te doen, een beetje hijgen mag daarna.

OEFENING 3: OPSTAAN UIT STOEL +

VIAVIT HEF ARMEN

U traint: Mobiliteit van de gehele wervelkolom

- Ga op een stevige stoel zitten.
- Sta nu op en beweeg beide armen in een V-vorm omhoog. Komt daarna weer rust zitten en herhaal dit.
- Verzwaaar de oefeningen door gewichten/flesjes in uw armen te nemen of kies een lagere stoel/bank
- Probeer dit 3 x 15 herhalingen, met een korte rust tus de setjes.



OEFENING 4: COMBINATIE-OEFENING: KNIE HEF, ZIJWAARTSE SCHOP & HAK NAAR BIL

U traint: Kracht van de heupspieren & balans

- Kom staan op een plek waar u stevige steun heeft.
- Hef nu de knie zo hoog mogelijk, geef daarna een zijwaartse schop en breng vervolgens de hak naar de bil; Wissel na +/- 5 combinaties van been
- Lukt het niet zonder steun = pak dan één vinger, één hand of zo nodig 2 handen steun
- Probeer dit 5 combinaties en wissel dat af met andere been, doe 3 sets per been.



OEFENING 5: ZITTEND NAAR TENEN REIKEN + OPSTREKKEN BOVENRUG

U traint: Lenigheid lage rug, hamstring, kuiten & bovenrug

- Kom op het puntje van de stoel zitten
- Strek beide benen terwijl u de hakken op de grond houdt. Probeer nu naar de tenen te reiken totdat u rek voelt, houdt even 10-20 tellen vast en adem door. Kom daarna rechtop zitten waarbij u de ellebogen naar achteren brengt en borstbeen naar voren duwt, houdt dit ook 10-20 tellen vast
- Doe de oefening 2 à 3 keer. Rekoefeningen lenen zich goed om regelmatig tussendoor te doen, bijvoorbeeld tijdens een reclameblok of kopje koffie/thee drinkt

AFTEKENLIJST – TEKEN HIER UW OEFENMOMENTEN AF

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

WIST U DAT?

Samenwerken brengt mensen in beweging. Door krachten te bundelen ontstaan nieuwe ideeën en groeit het vertrouwen om stappen te zetten die je alleen misschien niet zou nemen. Samen lukt het vaak sneller en voelt het resultaat waardevoller. Door goed overleg en een open houding wordt duidelijk waar behoeften liggen en wat ieder kan bijdragen. Zo ontstaat er een fijne manier van werken waarin iedereen sterker wordt en mooie resultaten vanzelf volgen. Denk eens na wie u kan helpen in 2026, of misschien zet u wel de eerste stap om hulp te vragen?

ONZE PRAKTIJKEN

Locatie De Lus

De Lus 10, 3333 AX Zwijndrecht

T: [078-6202666](tel:078-6202666) E: info@fysiodelus.nl

Bekijk alle locaties op: www.fysiodelus.nl

Locatie ViaVit

Tromplaan 49b, 3342 TR Hendrik-Ido-Ambacht

T: [078-6813003](tel:078-6813003) E: info@via-vit.nl

Bekijk alle locaties op: www.via-vit.nl/locaties