

WELKOM TERUG BIJ SENIOR-FIT!

Bewegen is belangrijk om spieren, botten en gewrichten sterk te houden. Ook voeding speelt een belangrijke rol. Met het ouder worden neemt de spiermassa af. Voldoende eiwitten, vooral na het bewegen helpen spieren te herstellen en sterk te houden. Eiwitten zitten onder andere in zuivel, vlees, vis, peulvruchten, noten, zaden en eieren.

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: CRAB WALK

U traint: kracht bil & beenspieren

- Zoek een plek met ruimte.
- Zak door de knieën heen alsof u op een stoel gaat zitten.
- Maak nu zijwaartse grote stappen en sluit steeds aan.
- Maak stappen totdat u echt flinke vermoeidheid in bil- en/of beenspieren voelt, strek even op en herhaal 3-4x.

Makkelijker:

- Doe de oefening bij het aanrecht of tafel om te steunen.
- Maak kleinere pasjes of zak minder ver door de knieën.

Moeilijker:

- Zak dieper door, maak grotere stappen.
- Gebruik een dynaband/elastiek om de knieën voor meer weerstand.



OEFENING 2: TRAPLOPEN

U traint: kracht beenspieren

Traplopen is een eenvoudige en effectieve spierkrachtoefening die goed is voor spieren en botten.

- Houd altijd de leuning vast en focus op het traplopen.
- Loop trap totdat uw benen vermoeid raken, rust 1 tot 2 minuten en herhaal dit 2-4 keer.
 - Variatie: stap herhaaldelijk op en af van de eerste trede.

Makkelijker:

- Begin eerst met één etage of één keer daags en bouw geleidelijk op.

Moeilijker:

- Loop met 2 traptreden tegelijk de trap op (let op veiligheid).

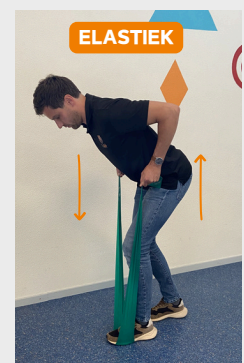
OEFENING 3: ROEIEN IN BUIGHOUDING

U traint: arm en rugspieren (die zorgen voor het goed rechtop lopen)

- Buig voorover tot de romp evenwijdig is aan de vloer.
- Strek de armen naar beneden en maak een roeibeweging, waarbij u de schouderbladen samenknijpt.
 - Houd romp en benen stabiel.
- Oefen tot flinke vermoeidheid: 6-15 herhalingen. Kunt u gemakkelijk meer, verzwaar dan de oefening.

Moeilijker:

- Gebruik (zwaardere) gewichten of een dynaband/elastiek onder de voeten.
- Maak een "vlieg-beweging" (gestrekte armen opzij) om te verzwaren of als afwisseling.



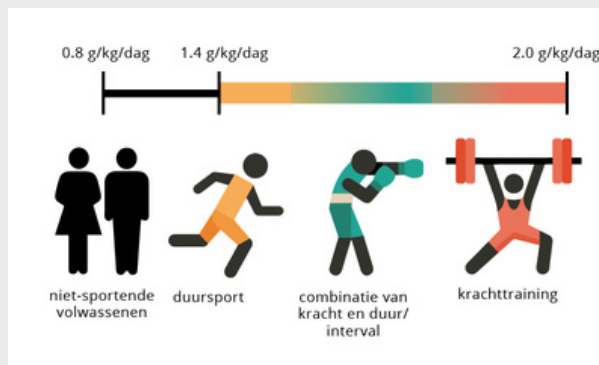
OEFENING 4: ADH UITREKENEN

ADH = AANBEVOLEN DAGELIJKSE HOEVEELHEID

Voor ouderen (≥ 65 jaar): vaak aanbevolen 1,0 tot 1,2 g eiwit per kg lichaamsgewicht per dag om spierverlies tegen te gaan. Bij intensieve training of spierverlies kan dit oplopen tot 1,2-1,5 g per kg lichaamsgewicht per dag.

Voorbeeld:

- Iemand van 70 kg: $70 \times 1,2 \text{ g} = 84 \text{ g}$ eiwit per dag.
- Dit kan verdeeld worden over 3 maaltijden en 1-2 snacks.
- Bereken hoeveel gram eiwitten u zelf nodig heeft op een dag als u de gemiddelde factor van 1,2 g per kg lichaamsgewicht gebruikt.



OEFENING 5: PRODUCTEN VERGELIJKEN

U traint: Eiwitkennis vergroten, het lichaam ondersteunen met de juiste voeding.

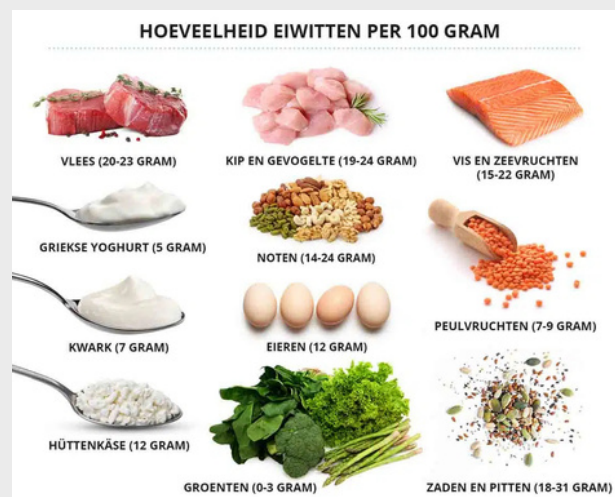
Makkelijker:

Vergelijk eens 2 soortgelijke producten in de supermarkt (of online) bij voedingswaarde informatie. Deze vindt u op de achterzijde of onderkant van de verpakking. Wat valt op? Is de eiwitinname bij beide producten vergelijkbaar of scheelt het veel?

Moeilijker:

Kijk ook eens naar producten met de aanduiding 'high protein/eiwitrijk/extra eiwitten'. Vergelijk deze met een normale variant. Wat valt nu op? Bevatten deze producten inderdaad veel meer eiwit of valt het wel mee?

WELKE KEUZE MAAKT U?



AFTEKENLIJST – TEKEN HIER UW OEFENMOMENTEN AF

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

--	--	--	--	--	--	--

WIST U DAT?

Er zowel bij Via-Vit als bij de Lus diëtisten aanwezig zijn om u te begeleiden bij uw voedingswensen rondom eiwitinname, spierversterking, ondervoeding en diverse andere vraagstukken rondom voeding en gezondheid.

Deze editie maakt u kennis met twee van hen:

- **Natascha van Die** (Diëtistenpraktijk van Die), o.a. werkzaam op de Zeester, Via-vit de Schoof en de Lus. Bereikbaar via 06-40249513 of natascha@dietiste.net
- **Marcella Hoogendoorn** (Diëtistenpraktijk Hoogendoorn), o.a. werkzaam op de Lus. Bereikbaar via 06-52522636 of marcella@dietiste.net

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