SENIOR-FIT

EDITIE 2026 MAART-APRIL

WELKOM TERUG BIJ SENIOR-FIT!

De lente is een tijd van verandering, vernieuwing en bloei. In deze editie bereiden we ons met loopgerichte oefeningen voor op het seizoen dat ons weer meer naar buiten lokt. Oefeningen die u helpen om met vertrouwen te genieten van het buitenzijn.

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: MARCHEREN OP DE PLAATS

U traint: Mobiliteit van de heupen en uithoudingsvermogen

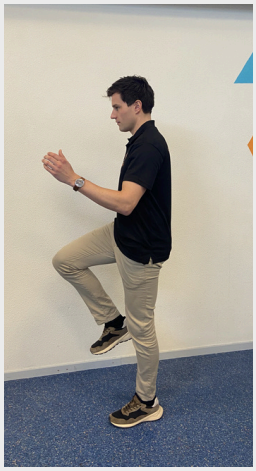
- Ga rechtop staan.
- Zet je voeten op heupbreedte.
- Til om de beurt je knieën op.
- Beweeg je armen rustig mee.
- Blijf rustig doorademen.
- Doe dit 30-60 seconden.

Makkelijker:

- Houd je vast aan de muur een stoel of tafel.
- Til je voeten minder hoog op.

Moeilijker:

- Til je knieën hoger op.
- Doe de oefening langer of in een sneller tempo.



OEFENING 2: TANDEMSTAND

U traint: Balans

- Ga rechtop staan.
- Zet één voet recht voor de andere voet (hiel tegen teen).
- Houd je lichaam stil.
- Blijf zo staan voor 10-20 sec.
- Wissel daarna van voet.

Makkelijker:

- Houd je vast aan een stoel of muur.
- Zet je voeten naast elkaar i.p.v. voor elkaar. (Afbeelding 1)

Moeilijker:

- Laat je handen los.
- Probeer het langer vol te houden of sluit even je ogen.

OEFENING 3: ACHTERUITLOPEN

U traint: Coördinatie, balans en uithoudingsvermogen

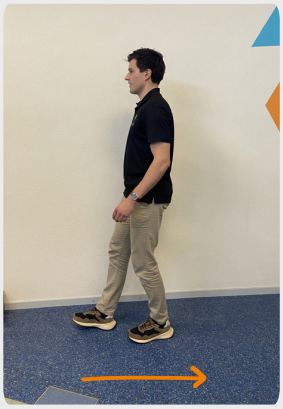
- Ga rechtop staan.
- Kijk vooruit, niet naar de grond.
- Zet kleine stapjes naar achteren.
- Beweeg rustig en gecontroleerd.
- Loop zo 5-10 stappen.

Makkelijker:

- Houd je vast aan een muur of leuning.
- Maak kleinere stapjes.

Moeilijker:

- Loop een langere afstand.
- Zet iets grotere stappen.



WWW.FYSIODELUS.NL/SENIOR-FIT-HOME
WWW.VIA-VIT.NL/SPECIALISMEN/GERIATRIE-FYSIOTHERAPIE/

SENIOR-FIT

EDITIE 2026 MAART-APRIL

OEFENING 4: UITVALSPAS

U traint: Kracht van de benen, balans en uithoudingsvermogen

- Ga rechtop staan.
- Zet een grote stap naar voren.
- Buig beide knieën een beetje.
- Houd je bovenlichaam rechtop.
- Duw jezelf terug naar de beginstand.
- Wissel van been.
- Herhaal 8-10 keer per been.

Makkelijker:

- Houd je vast aan een stoel of muur.
- Maak een kleinere stap naar voren.

Moeilijker:

- Buig iets dieper door je knieën.
- Doe de oefening langzamer.

ZIJWAARTS OVER EEN VOORWERP STAPPEN

U traint: Coördinatie, balans en uithoudingsvermogen

- Ga rechtop naast een laag voorwerp staan.
- Stap met één voet zijwaarts over het voorwerp.
- Zet daarna je andere voet ernaast.
- Stap vervolgens weer terug over het voorwerp.
- Blijf rustig en gecontroleerd bewegen.
- Herhaal 5 -10 keer.

Makkelijker:

- Gebruik een laag voorwerp (een lijn op de grond).
- Houd je vast aan een stoel of muur.

Moeilijker:

- Gebruik een iets hoger voorwerp.
- Stap zonder steun en in een rustig tempo heen en weer.

AFTEKENLIJST – TEKEN HIER UW OEFENMOMENTEN AF

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG

WIST U DAT?

Na de meest succesvolle Olympische Winterspelen voor Nederland ooit zijn we met z'n allen trots op "onze" topsporters. Ouder worden is wat ons betreft óók topsport. Elke dag krijg je te maken met tegenslagen of fysieke klachten. Je traint hard, blijft oefenen en luistert naar je lichaam voor balans tussen inspanning en rust. Voor kleine verbeteringen moet je veel doen. Ook mentaal blijf je werken aan jezelf. Je past je aan en focust op wat wél kan. En je houdt het plezier vast, ook als het brein minder flexibel en snel is.
Hou moed en ga voor goud…Topsporters!

ONZE PRAKTIJKEN

Locatie De Lus
De Lus 10, 3333 AX Zwijndrecht
T: 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 E: info@via-vit.nl

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

WWW.FYSIODELUS.NL/SENIOR-FIT-HOME
WWW.VIA-VIT.NL/SPECIALISMEN/GERIATRIE-FYSIOTHERAPIE/

THOM VAN DER RHEE (SPORTFYSIOTHERAPEUT I.O., DE LUS)
ROBIN VAN TILBORG (MANUEELFYSIOTHERAPEUT, DE LUS)
VINCENT MOLENAAR (GERIATRIEFYSIOTHERAPEUT, VIAVIT)