SENIOR-FIT

EDITIE 2026 NOVEMBER-DECEMBER

WELKOM TERUG BIJ SENIOR-FIT!

De winterperiode is aanstaande, waarin er een potentieel gevaar zit in het minder gaan bewegen. Hierbij verschillende gemakkelijke balansoefeningen die gemakkelijk in huis gedaan kunnen worden. Makkelijk te koppelen aan bewegingen die je toch maakt of te gebruiken op kleine wachtmomentjes op de dag. Succes!

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:TANDEMSTAND

U traint: Balans

- Zet één voet recht voor de andere voet, zodat de hiel van de voorste voet dicht bij de tenen van de achterste voet staat.
- Probeer stevig te blijven staan en houd uw evenwicht.
- Houd deze houding 10 seconden vast.
- Wissel eventueel van voetpositie.

→ Doe deze oefening tijdens het tv-kijken.

Makkelijker:

- Zet de voeten iets verder uit elkaar.
- Houd een stoel of het aanrecht vast.

Moeilijker:

- Probeer op één been te staan.



OEFENING 2: SCHAATSPAS OPZIJ

U traint: Balans



- Zet een stap opzij naar links.
- Breng het andere been bij en houd kort uw evenwicht op één been.
- Zet vervolgens een stap opzij naar rechts.
- Houd ook hierbij kort uw evenwicht.
- Herhaal dit 10 keer.

→ Doe deze oefening terwijl u in de keuken bezig bent, bijvoorbeeld tijdens het wachten tot de waterkoker klaar is.

Makkelijker:

- Maak kleine stappen.
- Houd het aanrecht of een stevige stoel vast.

Moeilijker:

- Maak grotere stappen.
- Houd uw evenwicht iets langer vast na iedere stap.

OEFENING 3: STAP VOORUIT EN ACHTERUIT

U traint: Balans en coördinatie

- Begin rechtop met de voeten naast elkaar.
- Zet met één been een stap naar voren.
- Breng de voet terug naar de beginpositie.
- Zet vervolgens met hetzelfde been een stap naar achteren.
- Herhaal dit 10 keer per been en wissel daarna van been.

→ Doe deze oefening tijdens het wachten tot de koffie of thee klaar is.

Makkelijker:

- Maak kleine stappen.
- Houd een stoel of het aanrecht vast.

Moeilijker:

- Maak de stappen iets groter.



SENIOR-FIT

EDITIE 2026 NOVEMBER-DECEMBER

OEFENING 4: KNIEËN HEFFEN

U traint: Balans en coördinatie

- Begin rechtop te staan.
- Til één knie op tot een comfortabele hoogte.
- Zet de voet gecontroleerd terug op de grond.
- Til vervolgens de andere knie op.
- Wissel de benen af en loop zo een stukje door het huis.

→ Doe deze oefening wanneer u van de keuken naar de woonkamer loopt.

Makkelijker:

- Til de knieën minder hoog op.
- Houd het aanrecht of een stevige stoel vast.

Moeilijker:

- Til de knieën hoger op.







OEFENING 5: LOPEN OP HIELEN EN TENEN

U traint: Kracht, spiercontrole en balans.

- Loop 10 stappen op uw hielen, met de tenen van de grond.
- Loop vervolgens 10 stappen op uw tenen, met de hielen van de grond.
- Wissel deze twee manieren van lopen steeds af.

→ Doe deze oefening wanneer u na een toiletbezoek terugloopt naar de woonkamer.

Makkelijker:

- Loop minder stappen per keer.
- Houd een muur of het aanrecht binnen handbereik.

Moeilijker:

- Maak de bewegingen gecontroleerder en houd uw houding recht op.
- Vergroot geleidelijk het aantal stappen.

AFTEKENLIJST – TEKEN HIER UW OEFENMOMENTEN AF

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG

WIST U DAT?...

u ook met een verminderde balans veilig thuis kunt blijven bewegen?

- Sommige dagelijkse activiteiten (ADL) zoals aankleden, iets pakken uit een kast, een huishoudelijke klus of door het huis lopen, kunnen lastiger worden wanneer uw balans wat minder is. Het helpt om eerst te ontdekken welke activiteiten voor u uitdagend zijn. Vervolgens kunt u uw manier van bewegen aanpassen.
- Enkele tips: **Doe één ding tegelijk.** Veel valpartijen/ongelukjes gebeuren wanneer we meerdere dingen tegelijk doen of iets 'even snel' willen doen. Doe één ding tegelijk, houd uw aandacht bij de taak, neem de tijd, zoek waar mogelijk steun met uw hand en zet uw voeten wat breder (stevig) uit elkaar voor extra stabiliteit.
- **Zo blijft u met vertrouwen in beweging!**

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

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

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