

WELKOM TERUG BIJ SENIOR-FIT!

De zomer loopt ten einde en de herfst staat voor de deur. De bladeren verkleuren, de dagen worden korter en het weer wisselvalliger. Toch biedt dit seizoen volop mogelijkheden om actief te blijven. Geniet van een wandeling in de frisse buitenlucht of maak uw tuin of balkon winterklaar. Het opruimen van bladeren en verzorgen van planten zijn niet alleen nuttige klusjes, maar ook een goede manier om in beweging te blijven. Dus trek een warme jas aan en geniet van alles wat de herfst te bieden heeft!

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: LOPEN TEGEN DE WIND IN

U traint: Balans

- Begin recht op.
- Til het linker been hoog op en blijf stevig staan op het rechter been.
- Zet het linker been naar voren en stevig op de grond.
- Wissel vervolgens om van been.
- Loop zo een paar keer heen en weer door het huis.

Makkelijker:

- Loop langs een muur.
- Been minder hoog optillen.

Moeilijker:

- Been hoger optillen.
- Stappen groter maken.



OEFENING 2: VEGEN

U traint: De mobiliteit van de romp.

- Zet de voeten stevig op de grond: 1 been voor, 1 been achter.
- Pak er een bezem of een paraplu bij.
- Pak deze vast als of je gaat vegen.
- Trek de stok goed door naar achteren en beweeg hem daarna goed door naar voren.
- Je maakt hier bij een mooie rotatie in de rug.
- Herhaal deze oefening 10x rechts en 10x links.

Makkelijker:

- Een lichte stok.
- Voeten ver uit elkaar.

Moeilijker:

- Een zwaardere stok
- Voeten dichterbij elkaar (lastiger voor de balans).

OEFENING 3: OPVEGEN

U traint: De beenspieren en balans.

- Zet de voeten stevig op de grond: 1 been voor, 1 been achter.
- Zak op de hurken.
- Buig naar voren met de romp en probeer met de handen de grond aan te raken
- Wissel vervolgens van been.
- Probeer dit 20 x te herhalen.

Makkelijker:

- Voet wat meer schuin achter elkaar zetten (steviger)
- Minder ver doorzakken.
- Romp recht houden.

Moeilijker:

- Voeten achter elkaar zetten.
- Dieper door de benen zakken



OEFENING 4: LOPEN MET EEN “PARAPLU”

U traint: Schouderstabiliteit en eventueel loopvaardigheid.

- Pak er een klein flesje water of een gewichtje bij.
- Houdt dit gewichtje boven de schouder.
- Strek de schouder uit naar boven.
- Herhaal dit 12x rechts en 12x links.

Makkelijk:

- Zonder gewichtje.
- Voeten op schouderbreedte.

Moeilijker:

- Zwaarder gewicht.
- Erbij lopen.



OEFENING 5: “ONKRUID TREKKEN”

U traint: Arm spieren en rug mobiliteit

- Pak er een klein flesje water of een gewichtje bij.
- Zak een beetje door de knieën en buig de romp voorover.
- Strek de arm naar voren.
- Buig de elleboog en beweeg de elleboog richting het plafond.
- Herhaal dit 12x rechts en 12x links

Makkelijk:

- Zonder gewicht
- Minder diep naar voren buigen.
- Voeten wijder uit elkaar.

Moeilijker:

- Zwaarder gewicht.
- Dieper door de benen buigen en door de romp.

AFTEKENLIJST – TEKEN HIER UW OEFENMOMENTEN AF

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

WIST U DAT?

- In beide praktijken de nascholing voor reuma is gevolgd, zodat men in beide praktijken terecht kan voor fysiotherapie bij reuma.
- Er in de Lus een nieuwe collega is aangenomen, Chayenne Durge. Zij is fysiotherapeute i.o., is werkzaam binnen Medfit en ze kan sportmassages geven.

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

