

### WELKOM TERUG BIJ SENIOR-FIT@HOME!

Zoals u ziet is de **senior-fit@home** lay-out in een nieuw jasje gestoken. Hopelijk geeft dit een boost om de oefeningen te blijven doen! Deze keer behandelen we bewegingen uit sporten die bij het algemene publiek niet zo bekend zijn, maar wel bij kunnen dragen aan uw fitheid!

### ALGEMENE PRINCIPES

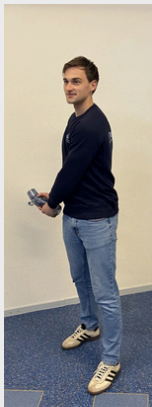
- Pijn? Stop direct.
- Daag jezelf uit, de laatste herhaling mag inspanning kosten.
- Maak een oefening zwaarder door deze vaker te herhalen.
- Te zwaar? Verminder het aantal herhalingen
- Vermoeid of pijn? Oefen pas als je hersteld bent.
- 3x per week oefenen = vooruitgang.
- 2x per week oefenen = onderhoud.
- Veiligheid boven alles.



### OEFENING 1: CURLING

**U traint:** Kracht van de beenspieren

- Kom voor de veiligheid rechtop staan naast een muur of stoel
- Zet een pas vooruit en zak een stukje door de knieën
- Zwaai uw arm vooruit alsof u een curlingsteen loslaat
- Stap krachtig achteruit naar de begin positie, twee voeten naast elkaar
- Voer dit per been 5 keer uit of tot vermoeidheid
- Herhaal dit 3 keer



### OEFENING 2: CRICKET

**U traint:** Mobiliteit van de schouders en wervelkolom

- Pak een flesje water en zet de voeten stevig uit elkaar
- Beweeg uw armen naar achter en maak een zwaai omhoog
- Verbeeld je dat de cricketbal geslagen wordt
- Maak 10 slagen of ga door tot vermoeidheid
- Herhaal dit 3 keer (dit kan beiderzijds!)

### OEFENING 3: SURFEN/SNOWBOARDEN

**U traint:** Kracht van de benen

- Plaats uw voeten wijd uit elkaar
- Draai een voet naar buiten alsof u op een surfplank staat
- Spreid uw armen en buig de knieën
- Beweeg 10 keer op en neer op een rustig tempo
- Voer de oefening 10 keer uit of ga door tot vermoeidheid
- Herhaal dit 3 keer



### OEFENING 4: WORSTELLEN

U traint: Kracht van de arm en borstspieren

- Pak een stevig kussen, druk deze tegen uw lijf aan
- Plaats de voeten stevig uit elkaar
- Knijp met veel kracht het kussen samen
- Voer de oefeningen 30 seconden of tot vermoeidheid uit
- Herhaal dit 3 keer



### OEFENING 5: SLACKLINE

U traint: Het evenwicht

- Ga naast het aanrecht of eettafel waar u langs kunt lopen staan
- Zet de voeten voor elkaar alsof u op een lijn gaat staan
- Loop een aantal passen over de lijn heen
- Herhaal dit 5 keer
- Weet u niet wat een "slackline" is? Type dit dan even in op Youtube!

### AFTEKENLIJST – TEKEN HIER UW OEFENMOMENTEN AF

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

### WIST U DAT?

Fysiotherapie de Lus op de website een Whatsapp functie heeft? Via deze weg kunt u ook contact opnemen met ons secretariaat. Dit kan u doen door op onze website rechts onderin op het groene Whatsapp icoontje te klikken. Deze functie kunt u gebruiken via uw smartphone, laptop, computer of tablet. Voel u vrij om wanneer het nodig is deze functie te gebruiken!  
<https://www.fysiodelus.nl/nieuws/whatsappen-via-onze-website/>

### ONZE PRAKTIJKEN

#### Locatie De Lus

De Lus 10, 3333 AX Zwijndrecht  
T: [078-6202666](tel:078-6202666) E: [info@fysiodelus.nl](mailto:info@fysiodelus.nl)

#### Locatie De Eemzon

Eemstein 1a, 3332 NA Zwijndrecht  
T: [078-6207165](tel:078-6207165) E: [info@fysiodelus.nl](mailto:info@fysiodelus.nl)

#### Locatie De Tienden

Thorbeckelaan 2a, 3332 JA Zwijndrecht  
T: [078-6202666](tel:078-6202666) E: [info@fysiodelus.nl](mailto:info@fysiodelus.nl)