SENIOR-FIT@HOME

EDITIE 2025 MEI - JUNI

De Lus Fysiotherapie

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 gaan we functionele taken en bewegingen uit uw dagelijks leven oefenen.

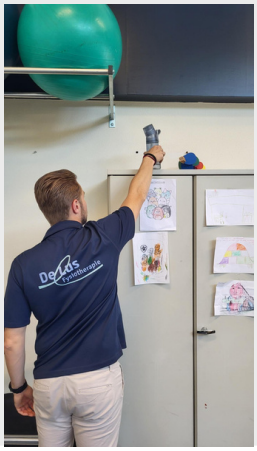
ALGEMENE PRINCIPES

- 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: VOORWERP OPPAKKEN

U traint: Kracht van de beenspieren, armen en rug

- Voorwerp van de vloer pakken
- Pak drie verschillende voorwerpen van diverse grootes en/of gewicht
- Leg dit op de vloer of op een kleine verhoging zoals de eerste traptrede
- Pak het voorwerp op en kom rechtop staan
- Leg het voorwerp weer terug en herhaal een aantal keer



OEFENING 2: VOORWERP HOOG PAKKEN

U traint: Kracht schouders, handen en coördinatie

- Pak drie verschillende voorwerpen van diverse grootes en/of gewicht
- Leg dit ergens hoog weg zoals op een plank of kast
- Pak het voorwerp weer en haal het naar u toe
- Herhaal dit een aantal keer

OEFENING 3: LOPEN MET EEN VOORWERP

U traint: Kracht armen, balans en coördinatie

- Pak een groot/zwaarder voorwerp. Tip: vul een rugzak met spullen zoals boeken, kussens of waterflessen
- Hou het voorwerp voor u vast met beide armen
- Probeer er een stukje mee te lopen of stap afwisselend naar voren en terug
- Herhaal dit een aantal keer

THOM VAN DER RHEE (FYSIOTHERAPIE)
ROBIN VAN TILBORG (FYSIOTHERAPIE)

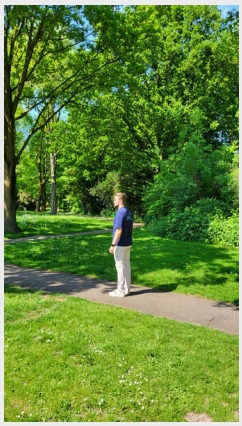
SENIOR-FIT@HOME

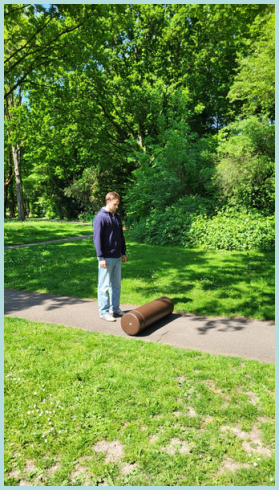
EDITIE 2025 MEI-JUNI

OEFENING 4: LOPEN EN BEWUST ZIJN VAN OMGEVING

U traint: Uithoudingsvermogen, coördinatie en balans

- Trek uw wandelschoenen aan ga naar buiten
- Loop een stukje en stop eens op een door u gekozen plek
- Wees bewust van de omgeving door deze te analyseren
- Let bijvoorbeeld op fietsers, wandelaars, dieren, borden, planten/bloemen etc.
- Loop verder en herhaal





OEFENING 5: OBSTAKELS OP DE WEG

U traint: Het evenwicht

- Zoek een plek op waar u een obstakel kunt tegen komen
- Indien u een loophulpmiddel heeft dan mag u deze gebruiken
- Stap over het obstakel of indien dit te hoog is, bedenk hoe het handig is om verder te kunnen
- Herhaal dit
- U kunt kijken naar takken, stoepen, wortels van bomen, ondergrond wissel zoals van gras naar asfalt

AFTEKENLIJST – TEKEN HIER UW OEFENMOMENTEN AF

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG

WIST U DAT?

Er twee collega's hun masterstudie aan het afronden zijn. Robin is zijn master manuele therapie aan het afronden aan de Breederode Hogeschool in Rotterdam. Annewieke is haar master in orofaciale therapie aan het afronden. De laatste loodjes wegen altijd het zwaarst en wij wensen hen daarom veel succes toe met het afronden van de studie!
Bent u benieuwd naar of deze therapieën iets voor u of uw omgeving kunnen zijn? Bezoek onze website of neem contact op met de praktijk.
https://www.fysiodelus.nl/specialisaties/

ONZE PRAKTIJKEN

Locatie De Lus
De Lus 10, 3333 AX Zwijndrecht
T: 078-6202666 E: info@fysiodelus.nl

Locatie De Eemzon
Eemstein 1a, 3332 NA Zwijndrecht
T: 078-6207165 E: info@fysiodelus.nl

Locatie De Tienden
Thorbeckelaan 2a, 3332 JA Zwijndrecht
T: 078-6202666 E: info@fysiodelus.nl

THOM VAN DER RHEE (FYSIOTHERAPIE)
ROBIN VAN TILBORG (FYSIOTHERAPIE)