

WELKOM TERUG BIJ SENIOR-FIT@HOME!

Deze keer gaan we oefeningen doen die u eenvoudig over de dag kunt verspreiden zodat u de hele dag in beweging blijft! Koppel ze aan momenten waarop u even heeft gezeten of gerust: na het slapen of een dutje, na het tv-kijken, tijdens het wachten op de waterkoker of na het koffiemoment.

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: WALL-SIT

U traint: Kracht van de beenspieren

- Ga met uw rug tegen een muur staan.
- Zet uw voeten ongeveer een halve meter van de muur, op heupbreedte uit elkaar.
- Laat uzelf langzaam zakken, alsof u op een onzichtbare stoel gaat zitten.
- Houd uw knieën boven uw enkels en uw rug recht tegen de muur.
- Blijf 10-30 seconden in deze houding en kom daarna rustig weer omhoog.



OEFENING 2: VAN LAAG NAAR HOOG

U traint: Kracht en uithoudingsvermogen

- Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte.
- Pak een licht voorwerp van de grond met 1 arm.
- Buig uw knieën licht en houd uw rug recht terwijl u het voorwerp optilt.
- Breng het voorwerp langzaam omhoog tot boven uw hoofd en strek uw armen.
- Laat het voorwerp gecontroleerd weer zakken naar de grond en herhaal vervolgens de oefening met de andere arm.

OEFENING 3: KUSSEN OPTILLEN

U traint: Kracht en uithoudingsvermogen

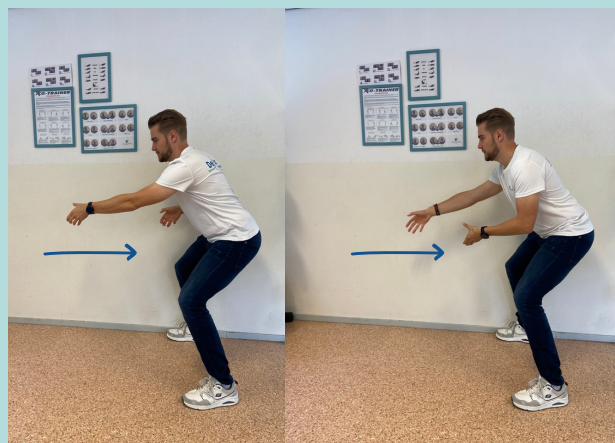
- Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte.
- Buig licht door de knieën en pak het kussen van de grond met beide handen.
- Houd uw rug recht en til het kussen langzaam omhoog.
- Breng het kussen boven uw hoofd en strek uw armen.
- Laat het kussen gecontroleerd weer zakken naar de grond en herhaal.



OEFENING 4: SCHILDEREN

U traint: Kracht en uithoudingsvermogen

- Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte.
- Stel u voor dat u met een penseel of verfroller een muur schildert.
- Til uw arm zijwaarts of voor u uit en beweeg langzaam op en neer.
- Houd uw rug recht en span uw buikspieren licht aan.
- Herhaal de beweging rustig meerdere keren, op uw eigen tempo.
- Herhaal vervolgens de oefening met de andere arm.



OEFENING 5: OBSTAKELS OP DE WEG

U traint: Kracht en uithoudingsvermogen

- Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte, buig uw knieën licht.
- Stel u een touw voor dat u met beide handen vasthoudt.
- Trek langzaam met beide armen naar u toe alsof u aan het touw trekt.
- Span uw buik- en armspieren aan tijdens de beweging.
- Laat het touw gecontroleerd weer los en herhaal rustig meerdere keren.

AFTEKENLIJST – TEKEN HIER UW OEFENMOMENTEN AF

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

☐☐☐☐☐☐☐

WIST U DAT?

Wist u dat oefeningen waarbij u meerdere spiergroepen tegelijk gebruikt (zogenaaamde compound oefeningen) extra effectief zijn om uw kracht en uithoudingsvermogen te verbeteren? Denk aan bewegingen zoals opstaan uit een stoel, traplopen of iets optillen van de grond. Door dit soort oefeningen te doen, traint u niet alleen uw spieren, maar ook uw coördinatie en stabiliteit. Dat helpt u om dagelijkse handelingen (ADL), zoals aankleden, boodschappen doen of uit bed komen, langer zelfstandig en met minder moeite te blijven uitvoeren. Ook de oefeningen van deze Senior-fit@Home sluiten hierop aan.

ONZE PRAKTIJKEN

Locatie De Lus

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

Locatie De Eemzon

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

Locatie De Tienden

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