

## Senior-Fit@Home

> Editie november/december 2019

### Algemene principes

- Pijn tijdens de beweging = stoppen, andere keer weer proberen.
- Er moet vermoeidheid optreden (laatste herhaling moet moeilijker gaan dan de eerste).
- Doe de oefening vaker achter elkaar om het zwaarder te maken.
- Doe de oefening minder vaak als het te moeilijk/zwaar is.
- Nog vermoeid/pijnlijk -> rusten en pas oefenen als het weer goed voelt (arbeid en rust afwisselen).
- Probeer elke oefening minstens 3x per week te doen voor verbetering, 2x per week om te onderhouden.
- Daag uw lichaam uit, maar veiligheid gaat natuurlijk boven alles!



### Oefening 1. Voornemens = Vrije oefening toevoegen aan dagelijkse routine

**UITVOERING:** Kies een oefening uit uw (rijke) beweegverleden die u fijn vond of zoek een voor u geschikte oefening uit één van de eerdere edities van Senior-Fit@home. Plan elke dag een moment om deze oefening te doen.

\*Want zelfs een kleine verandering, zoals één extra beweegmoment toevoegen aan de dagelijkse routine, kan op lange termijn resulteren in grote positieve effecten!

**INFO:** Er is bekend dat als een voornemen, zoals deze eigen keuze-oefening uitvoeren, 3 maanden wordt vol gehouden het in de "routine van alledag" is geïntegreerd en dan als normaal wordt ervaren. Dus hou 3 maanden vol en daarna kost het minder moeite om vol te houden!

**HERHALINGEN:** Liefst elke dag rond dezelfde tijd.

### Oefeningen 2. Grote Golf Swing

**UITVOERING:** Zet de voeten op heupbreedte en houdt beide handen zo vast alsof u een golfclub in uw handen heeft. Beweeg uw armen zo ver mogelijk schuin omhoog en maak nu een slagbeweging waarbij de armen zo hoog mogelijk aan de andere zijde terecht komen en het lichaamsgewicht van het rechterbeen naar het linkerbeen wordt verplaatst. Kijk steeds mee met de handen.

**INFO:** Een echte golfslag zal iets anders zijn, en daarbij zult u ook niet met de handen mee kijken, maar het voorstellen van het maken van een Golf-Swing zal de uitvoering zeker makkelijker maken.

**EXTRA:** Met een klein gewichtje/flesje water in de handen kunt u de oefening wat zwaarder maken.

**HERHALINGEN:** 3 x 15



### Oefening 3. Superman

**UITVOERING:** Hef uw rechterbeen langzaam en gecontroleerd zo ver mogelijk zijwaarts (rechts). Terwijl u uw been heft, strekt u ook beiden armen uit naar links! Probeer hierbij de romp zo recht mogelijk te houden, maar wel volledig uit te strekken. Herhaal dit nu gespiegeld voor de andere zijde.

**EXTRA:** U kunt de oefening verzwaren door waterflesjes/gewichtjes in de handen te houden en/of enkelgewichtjes om te doen.

**LET OP:** Probeer de romp zo stabiel mogelijk te houden. Dreigt u om te vallen, hef dan het been iets minder hoog en/of zoek ergens steun.

**HERHALINGEN:** 3x10 (10x rechts, 10x links → 3 sets)

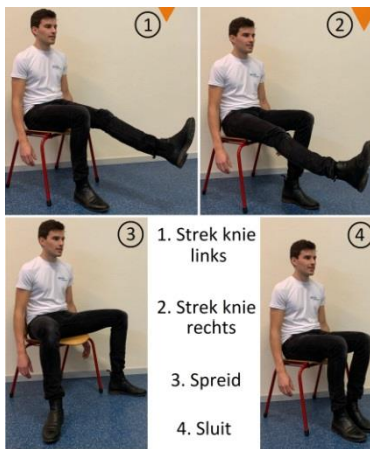
#### Oefening 4. Appels plukken

**UITVOERING:** Til één been op en zwaai die heen en weer voor zover dat voor u mogelijk is. Terwijl u het been heen en weer zwaait strekt u de armen om en om uit: "Alsof u appels wilt plukken". Hoe langer u de armen maakt, des te beter maar vergeet niet het been te blijven zwaaien.

**INFO:** Mocht u moeite hebben met u balans kunt u ervoor kiezen met één hand vast te houden aan bijvoorbeeld een bank, aanrecht of de muur.

**EXTRA:** Daag uzelf uit om zo groot mogelijke beweging met het been te maken en de hoogste appels te plukken.

**HERHALINGEN:** Probeer zo lang mogelijk te blijven plukken op één been zonder bij te stappen. Herhaal dit 3x achter elkaar en wissel af per been.



#### Oefening 5. Zittende been-oefening: 1. Strek knieën → 2. Spreid+sluit

**UITVOERING:** Ga op het puntje van een zetel zitten met de romp rechtop en de voeten recht onder de knieën.

1+2. Strek nu om de beurt de knieën volledig en zet de voeten weer neer.

3+4. Spreid nu beide benen zodat de voeten breder uit elkaar staan en sluit daarna de benen weer.

**LET OP:** Probeer de romp rechtop te houden

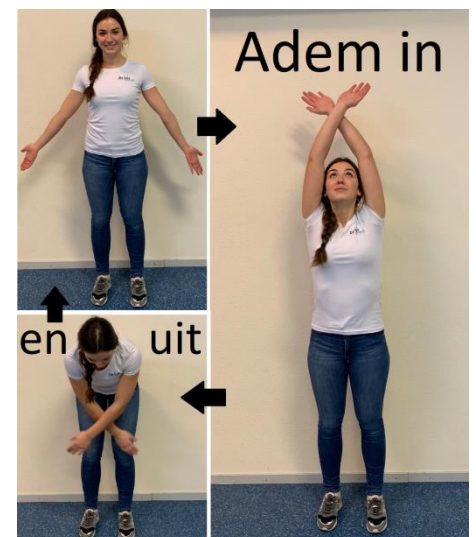
**HERHALINGEN:** Probeer dit 10x achter elkaar te doen, 2 à 3x per dag, als u toch even zit.

#### Oefening 6. Ademhaling alá Marja (helaas, de laatste oefening van haar)

**UITVOERING:** Zorg ervoor dat u stevig maar ontspannen staat. Doe de ogen dicht en laat de armen ontspannen langs u hangen. Adem nu *diep in* en breng de armen *zover mogelijk omhoog*. Adem *uit* en laat de armen naast u zakken. Herhaal dit een paar keer totdat u rust in uw lichaam voelt: 'Alle liefde van de wereld adem ik IN en alle zorgen adem ik UIT'.

**INFO:** De ademhaling is de basis van ons lichaam. Veel van onze lichamelijke functies kunnen wij niet controleren maar de ademhaling daarentegen wel! Mocht u uzelf ooit in een situatie bevinden die spannend/stressvol/vermoeiend is of heeft u bijvoorbeeld moeite met in slaap vallen.... focussen op de ademhaling kan dan enorm helpen.

**HERHALINGEN:** Adem 10-20x achter elkaar rustig in en uit. Herhaal dit na inspanning of voor het slapen gaan.



#### Oefening 7. Schouderklopjes.

**UITVOERING:** Zet de voeten op heupbreedte. Beweeg uw handen voor de borst langs totdat de rechter hand boven de linker schouder is en de linker hand boven de rechter schouder.

Geef nu rustig wat klopjes op de eigen schouders.

**LET OP:** Doet het pijn? → iets minder hard kloppen.

**HERHALINGEN:** Minstens 7x en met een glimlach voor het beste effect.

**SUCCESS!**