

Senior-Fit@Home

> Editie juli/augustus 2020

Algemene principes

- Pijn tijdens de beweging = stoppen, andere keer weer proberen.
- Er moet vermoeidheid optreden (de laatste herhaling kost meer moeite 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 3 x per week te doen voor verbetering, 2 x per week om te onderhouden.
- Daag uw lichaam uit, maar veiligheid gaat natuurlijk boven alles!

Achterwaartse uitvalspas



Oefening 1. Reversed Lunge

UITVOERING: U maakt een stap naar achter met uw rechterbeen, probeer heel even stil te blijven staan voordat u terug stapt. Daarna doet u dit met links.

LET OP: Probeer uw bovenlijf zo recht mogelijk te houden. De oefening is gericht op kracht van de benen, het behouden van balans en coördinatie.

EXTRA: Voor de veiligheid kunt u deze oefening uitvoeren naast bijv. het aanrecht of een tafel, zodat u die vast kunt houden.

HERHALINGEN: 5 keer een stap met rechts achteruit, vervolgens 5 keer met links. Dit herhaalt u tweemaal.

Oefening 2. Hielen-tenen Shuffle zijwaarts

UITVOERING: Begin met de voeten op heupbreedte. Probeer nu op uw hakken te komen staan en draai de tenen naar buiten. Breng nu het gewicht naar de tenen en draai de hakken naar buiten. Doe dit totdat u voeten ver uit elkaar staan en gebruik dezelfde "hakken-tenen Shuffle" om weer terug naar de basis-positie te komen.

LET OP: U zal uw lichaamsgewicht steeds van voren naar achteren moeten brengen om van hakken naar tenen te komen; er wordt een flink appèl gedaan op de balans, dus houdt eventueel een steuntje in de buurt.

HERHALINGEN: 5 – 10 keer heen en weer.

Van hak naar teen & Van teen naar hak Zijwaarts



Oefening 3. V-stap

UITVOERING: Start met twee voeten naast elkaar, u gaat de letter 'V' proberen te stappen. Stap met uw rechervoet schuin naar voren en wijs met uw hand naar uw rechterknie. Vervolgens stapt u met uw linkervoet schuin naar voren en wijst u met uw hand naar uw linkerknie. Stap vervolgens terug naar de beginpositie waarbij u eerst met rechts en daarna met links terug stapt.

LET OP: De oefening is gericht op het verbeteren van de coördinatie, let hierbij extra op uw balans.

EXTRA: U kunt de oefening zwaarder maken door twee flesjes water in uw handen te nemen of de oefening sneller uit te voeren.

HERHALINGEN: Voer de V-step zo uit, dat u 10 keer bent begonnen met uw rechterbeen en 10 keer met uw linkerbeen. Herhaal dit tweemaal.

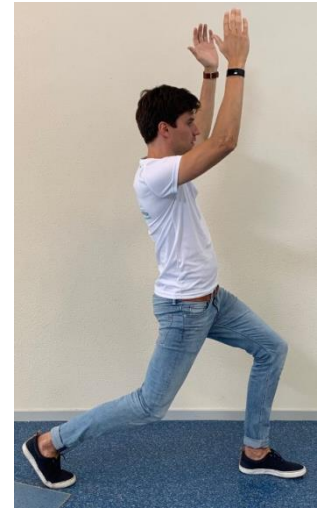
Oefeningen 4. Lunge + Shoulder Press

UITVOERING: Stap met uw rechervoet naar voren en neem tegelijkertijd uw armen in deze beweging mee naar boven toe. Het achterste been is licht gebogen, de hiel is los van de grond. Laat vervolgens uw armen weer zakken en stap terug naar de beginpositie. Vervolgens doet u hetzelfde met uw linkerbeen.

LET OP: Maak een brede stap naar voren, dan kunt u uw balans gemakkelijker handhaven. De oefening is een combinatie van kracht in de benen, uitstrekken van de armen en balans.

EXTRA: Als de oefening te moeilijk is of u kunt uw balans niet handhaven, dan kunt u er voor kiezen om de stap kleiner te maken.

HERHALINGEN: 5 keer een stap met rechts, vervolgens met links. Herhaal dit 2 maal.



Oefening 5. Zijwaartse buiging nek

UITVOERING: Probeer ontspannen te staan en uw hoofd rustig naar uw schouder te bewegen. Op het moment dat u een rekkend / trekkend gevoel ervaart, stopt u en houdt u uw hoofd in deze positie. Als het gevoel is verminderd en bijna weg is, mag u de beweging verder maken. Dit doet u zowel naar rechts en links.

LET OP: Neem de tijd voor deze oefening, het is een oefening om spieren op te rekken en zo voor ontspanning in de nek te zorgen.

EXTRA: Deze oefening kunt u ook zittend uitvoeren.

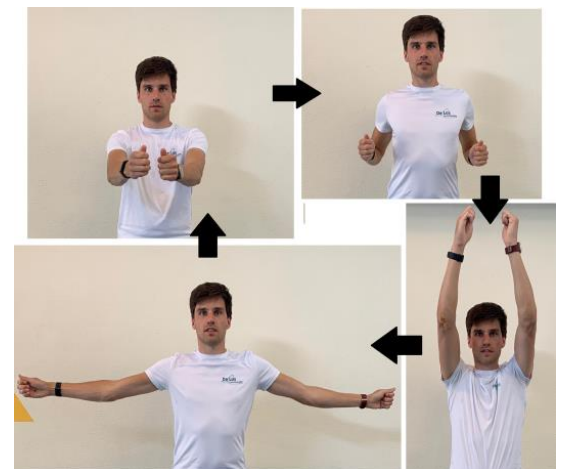
HERHALINGEN: 5 keer deze beweging maken naar rechts en naar links.

Oefening 6. Circuit schouderoefeningen (voor, roei, omhoog, zij)

UITVOERING: Kom staan of zitten met de armen langs het lichaam. Hef de armen allereerst voorwaarts tot schouderhoogte. Maak daarna een roei beweging waarbij u uw ellebogen zo ver mogelijk naar achteren brengt. Vervolgens brengt u de armen omhoog en laat ze daarna zijwaarts rustig zakken tot begin-positie

LET OP: Probeer tijdens het gehele circuit de romp rechtop te houden.

HERHALINGEN: 10 – 20 keer het gehele circuit.



Oefening 7. Schouderklopjes

UITVOERING: Zet de voeten op heupbreedte. Beweeg uw handen voor de borst langs totdat de rechterhand boven de linker schouder is en de linkerhand boven de rechterschouder. Geef nu rustig wat klopjes op de eigen schouders.

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

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

U kunt ook dagelijks (behalve zondag) om 10:00 en 16:00 uur mee oefenen met SeniorFit@home video's die te zien zijn op de regionale zender ATOS-RTV.