

Senior-Fit@Home

> Editie maart/april 2020

* Speciale lenigheids-editie met oefeningen om u soepel te houden *

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. Rekoefening kuit & hamstring

UITVOERING: Beweeg het been dat u wilt rekken naar achteren en zorg ervoor dat u de voet vlak neer zet (hak op de grond). Verplaats u romp naar voren totdat u (lichte) rek in hamstring- en/of kuit-regio voelt. Rek 5 tot 10 seconden en wissel dan van been.

INFO: Deze oefening kan ook verbetering geven als u (nachtelijke) kuitkrampen heeft.

HERHALINGEN: Rek tot lichte rek-gevoeligheid, maar geen (erge) pijn. Houdt deze houding vast totdat het trekkende gevoel afneemt, daarna kunt u proberen weer iets verder te rekken. Probeer dit +/- 5x per kant. Hoe strammer de spieren, hoe vaker u de oefening per dag kan doen om deze soepeler te maken.

Oefeningen 2. Rekken binnenkant bovenbeen

UITVOERING: Kom in brede spreidstand staan. Buig het linkerbeen iets en breng het lichaamsgewicht ook naar links. Doe dit totdat u lichte rek aan binnenkant van het rechterbeen voelt.

HERHALINGEN: Voor deze, en alle volgende oefeningen geldt dat u de rekpositie vast kan houden totdat de rekgevoeligheid afneemt (+/- 5-10 seconden). Probeer dit zo'n 5x per kant doet. Hoe vaker per dag, hoe sneller u hier soepeler in wordt.



Oefening 3. Opstrekken bovenrug en rekken borstspieren

UITVOERING: Ga rechtop een stoel zitten en beweeg de armen nu zijwaarts zo ver mogelijk naar achter totdat u spanning tussen de schouderbladen en/of rek op de borst voelt. Duw het borstbeen zo ver mogelijk naar voren. Deze oefening kunt u uiteraard ook staand doen.

EXTRA: Als extraatje kunt u tegelijkertijd de kin wat intrekken om de nek ook soepel te houden.

HERHALINGEN: 5x, een paar keer per dag.

Oefening 4. Rekken grote lendenspier

UITVOERING OPTIE 1: Ga in schutterstand zitten. Houdt de romp rechtop en beweeg deze naar voren totdat u rek in de lies/bovenbeen voelt.

UITVOERING OPTIE 2: Ga op uw buik liggen en duw uw bovenlichaam met de ellebogen iets omhoog, totdat u lichte rek voelt.

LET OP: Ervaart u bij deze oefening rugpijn, dan kunt u deze oefening beter overslaan.

INFO: Veroudering i.c.m. eenzijdiger bewegen kan ervoor zorgen eens voor dat grote lendenspieren verkorten. Dit kan onder andere rugpijn, "krom" lopen en/of zware/pijnlijke bovenbenen veroorzaken. Blijf rekken dus! ☺!

HERHALINGEN: Vasthouden tot vermindering rekgevoeligheid. 5x per kant.



Optie 1



Optie 2



Oefening 5. Rekken bovenbeenspier

UITVOERING OPTIE 1: Zet de voeten op heupbreedte en ga bij een muur of aanrecht staan zodat u vast kan houden. Pak nu met 1 hand de wreef of broekspijp vast en trek de hak naar de bil. Er moet hierbij wat lichte rek in het bovenbeen gevoeld worden!

UITVOERING OPTIE 2: In zij-lig is deze rekoefening iets gemakkelijker.

EXTRA: Mocht u de voet niet kunnen pakken, dan kunt u een riem of handdoek om de wreef slaan om zo het bovenbeen op te rekken. U zult zien dat naarmate u ze vaker rekt, ze op een gegeven moment wel vast kunt pakken.

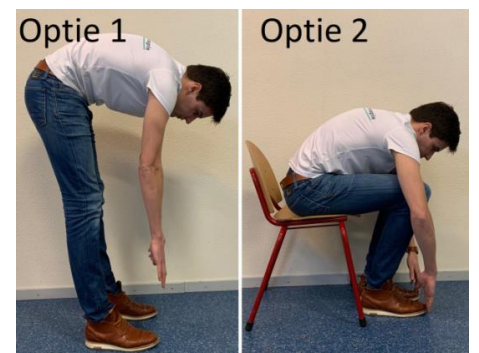
HERHALINGEN: Vasthouden tot vermindering rekgevoeligheid. 5x per kant.

Oefening 6. Uithangen/rekken achterzijde

UITVOERING: Zet de voeten op heupbreedte, houdt de knieën gestrekt, rol uw rug af naar beneden en probeer de handen zo dicht mogelijk bij de vloer te brengen. Dit kan zowel staand (optie 1) als zittend (optie 2).

LET OP: Als u snel duizelig wordt/bent ga dan rustig omhoog en omlaag, doe het in de buurt bij iets wat u vast kunt houden of doe optie 2

HERHALINGEN: 5-10x (5-10 seconden beneden blijven)



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 kloppjes op de eigen schouders.

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

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

SUCCES!