

Senior-Fit@Home

> Editie mei/juni 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!



Oefening 1. Zijwaartse pas met aantik achterlangs

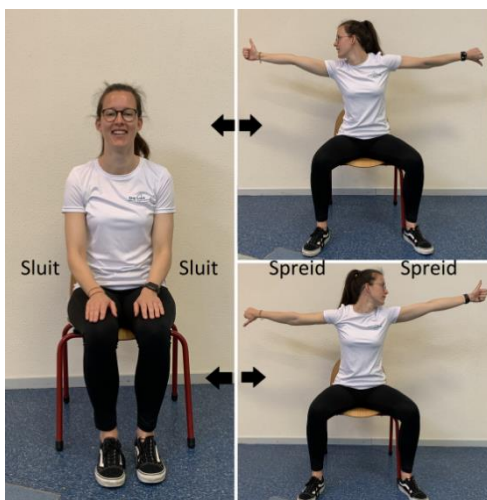
UITVOERING: Maak in stand een grote zijwaartse pas naar links en tik met het rechterbeen achter het linkerbeen de grond aan. Zet nu met het rechterbeen een grote zijwaartse stap en tik met het linkerbeen achter het rechterbeen de grond aan.

HERHALINGEN: 20 x hoog tempo (conditie); 10 x langzaam (balans); herhaal deze serie 2-3 maal.

Oefeningen 2. Zijwaarts knie naar elleboog

UITVOERING: Leg de handen op de schouders zodat de ellebogen naar buiten wijzen. Breng de knie zoveel mogelijk zijwaarts omhoog en tik met de elleboog het bovenbeen aan.

HERHALINGEN: 20 x hoog tempo (conditie); 10 x langzaam (balans); herhaal deze serie 2-3 maal.



Oefening 3. Zittend spreid-sluit met dubbeltaak nek/bovenrug

UITVOERING: Kom zitten met de handpalmen op de bovenbenen. Spreidt nu tegelijkertijd de benen en de armen. Draai tegelijkertijd het hoofd en de armen zodanig dat u kijkt naar de kant waar u de duim omhoog heeft en de duim van de andere kant omlaag is (dit laatste zorgt voor souplesse in de bovenrug en nek). Beweeg nu weer terug naar de basispositie en herhaal dit voor de andere kant.

EXTRA: De twee oefeningen die tegelijkertijd gedaan worden kunnen uiteraard ook afzonderlijk worden uitgevoerd, maar met enige oefening lukt het wellicht ook tegelijkertijd.

HERHALINGEN: 3 x 20, om-en-om.

Oefening 4. Opdrukken tegen de muur

UITVOERING: Zoek een stevige muur op en zet allebei handen om schouderhoogte tegen de muur aan. Buig de armen zodat de neus bijna de muur raakt en strek de armen dan helemaal uit, ook de schouderbladen mag u daarbij zo ver mogelijk uit elkaar bewegen.

LET OP: Doet het ergens zeer, maak de beweging dan kleiner en/of zet de handen op een andere positie.

EXTRA: Hoe verder u van de muur staat, hoe zwaarder de oefening.

HERHALINGEN: 3 x 7-15, tot (lichte) vermoeidheid in de armen.



Oefening 5. Knie hef + heup strek tegen de muur

UITVOERING: Zet de handen tegen de muur en beweeg knie van zo ver mogelijk voorwaarts omhoog naar zo ver mogelijk achterwaarts omhoog/naar achteren.

INFO: De soepelheid van de heup en kniegewrichten is erg belangrijk voor bijvoorbeeld het lopen en kan met deze oefeningen geoptimaliseerd worden.

HERHALINGEN: 3 x 10 per kant.

Oefening 6. Schouder + rug stretch

UITVOERING: Zet de handpalmen tegen elkaar aan en beweeg de beide armen zo ver mogelijk omhoog, strek hierbij ook de bovenrug goed op (borstbeen wijst naar voren/omhoog). Beweeg vanuit die positie zo ver mogelijk naar links en rechts, waarbij lichte rek gevoeld mag worden.

EXTRA: Bij pijn houdt u de armen wat lager of voer deze met één arm uit.

HERHALINGEN: 20 x rustig van links naar rechts.



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.

SUCCES!