

Senior-Fit@Home

> Editie november/december 2020

* Deze editie 4 oefeningen waarbij twee kleine flesjes of dergelijke voorwerpen nodig zijn + twee favorieten van Vincent *

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 uiteraard boven alles!



Tenen
blijven
naar
voren
wijzen

Oefening 1. 8-tjes stappen om flesjes op snelheid

UITVOERING: Zet de flesjes ongeveer een halve meter uit elkaar en kom tussen beiden staan. Probeer nu op een lichtvoetig manier 8-tjes te lopen om de 2 flesjes heen waarbij de tenen (en ook de neus) steeds naar voren blijven wijzen.

INFO: Bij draaien, wenden, keren en achteruit lopen gebeuren nog weleens ongelukken, zeker op hogere snelheid of als we ook nog iets tegelijk doen. Door het geconcentreerd en veilig oefenen/onderhouden van deze bewegingen verkleint u die kans en traint u het voetenwerk!

HERHALINGEN: 10-20 8-tjes totdat de ademhaling en hartslag wat versnelt is.

smal-vooruit → breed-achteruit
flesjes ongeveer 30 centimeter van nu smal naast elkaar en loop vooruit
Als u deze voorbij bent zet u stappen vervolgens achteruit zodat de flesjes
EXTRA: Als afwisseling kunt u ook andersom te doen: breed naar voren lopen.
voor de balans, lenigheid en (voetenwerk).
van voor naar achter.



Oefeningen 2. Stappen

UITVOERING: Zet de elkaar af. Zet de voeten tussen de flesjes door. naar spreidstand en door uw "poortje" gaan. proberen de oefening en smal naar achteren
INFO: Dit is een oefening coördinatie
HERHALINGEN: 10-20 x

Diagonaal aantikken



Oefening 3. Diagonaal aantikken pionnen

UITVOERING: Zet de flesjes een halve meter uit elkaar en kom er tussen staan met de voeten op heupbreedte. Reik nu vanuit deze positie met de rechterhand naar het linker flesje, tik deze aan en kom weer rechtop staan. Doe hetzelfde met de linkerhand naar het rechterflesje en wissel steeds af.

EXTRA: Om het lastiger te maken kunt u bijvoorbeeld de gewichten verder uit elkaar zetten of de voeten dicht bij elkaar zetten.

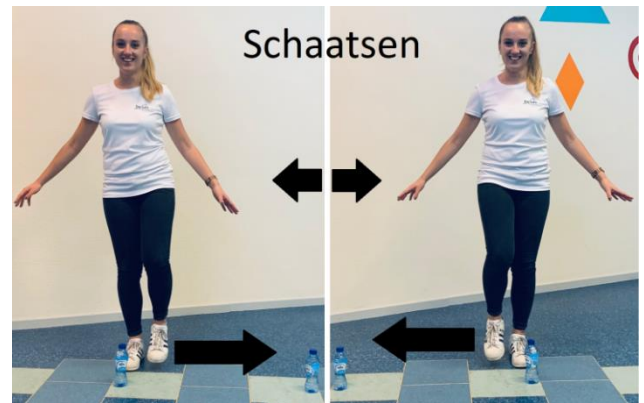
HERHALINGEN: 2 x 20 om-en-om.

Oefening 4. Schaats-sprongen/-stappen

UITVOERING: Zet de flesjes een halve meter uit elkaar en kom achter één van de twee flesjes staan. Maak nu een grote zijwaarts stap of sprongetje naar het andere flesje en probeer steeds maar met één been de grond te raken. Zet de voet uiteraard wel even neer als u uw balans dreigt te verliezen of pak met de handen ergens vast.

EXTRA: Hoe groter de stappen, hoe moeilijker de oefening.

HERHALINGEN: 20 stappen of sprongen heen en weer.



Oefening 5. Opstaan uit stoel + “grote klapbeweging” (Vincent’s Favo 1)

UITVOERING: Kom zitten op een stoel. Sta nu op, strek u zelf zoveel mogelijk op en beweeg beide gestrekte armen naar achteren waarbij u het borstbeen zoveel mogelijk naar voren duwt en zo diep mogelijk inademt. Ga daarna weer rustig zitten en adem uit.

EXTRA: Dit is een efficiënte oefening waarbij u belangrijke lichamelijke facetten onderhoudt die bij het ouder worden op de loer liggen (“kromme” rug & zwakkere/onstabiele benen krijgen).

HERHALINGEN: 2 x 5-10, bijvoorbeeld elke dag rondom koffietijd.

Oefening 6. Liggend benen één voor één langer maken (Vincent’s Favo 2)

UITVOERING: Kom op de rug op bed of mat liggen met gestrekte benen. Probeer nu het ene been als het ware langer te maken dan de ander. Dit is slechts een kleine subtiele beweging, die lichte rek in de rug kan geven.

INFO: Dit is een fijne opstart oefening om de rug soepeler te maken na het slapen.

HERHALINGEN: 10-20x per kant



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.

EXTRA: Dit is inmiddels al de 27^{ste} en helaas ook mijn laatste SeniorFit@home die ik mede mogelijk maak. Stephanie en Robin zullen dit verder voortzetten. Het was mij een genoegen. Take care! Mvg, Vincent.

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.