

Senior-Fit@Home

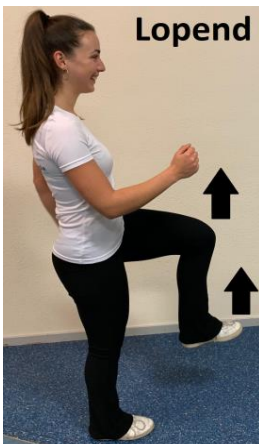
> Editie november/december 2019

De meeste **blaadjes** zijn inmiddels **gevallen** en **koning winter** komt er weer aan, dus de mogelijkheden tot het lekker buiten bewegen nemen iets af. **Extra aandacht** voor **binnenshuis oefenen** dus, met in deze editie enkele **loopoefeningen** die gemakkelijk in te passen zijn in het dagelijks leven!

Ook **2 oefeningen** uit één van Marja's expertises: de **Cognitieve Fitness!**

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. Lopen met nadruk op knie & teen heffen.

UITVOERING: Probeer bij het lopen de knieën zo hoog mogelijk te heffen en ook de tenen naar het scheenbeen te brengen (alsof u ergens overheen stapt).

LET OP: Probeer de romp stabiel/rechtop te houden, tijdens het lopen.

INFO: Met deze manier van lopen oefent u de balans, verbetert u de lenigheid van de benen & de kwaliteit van het looppatroon.

HERHALINGEN: Probeer dit, net als alle andere loopoefeningen uit deze editie, een paar keer per dag te doen als u binnenshuis toch al ergens naartoe moet lopen.

Oefeningen 2. Lopen met grote stappen (en/of sneller).

UITVOERING: Probeer bij het lopen zo groot mogelijke passen te maken en ook de loopsnelheid wat te verhogen.

INFO: Met deze manier van lopen houdt u de spieren soepel en lenig. U verkleint ook de kans op vermindering van de stapgrootte (en daarmee de kans op vallen tijdens het lopen); ook is dit conditioneel uitdagender.

EXTRA: Als u dan toch buiten gaat lopen, probeer deze loopoefening dan bijvoorbeeld even van lantaarnpaal tot lantaarnpaal vol te houden. Ook binnenshuis een paar grote stappen is al een goede afwisseling!



Oefening 3. Lopen waarbij de hakken naar de billen bewogen worden.

UITVOERING: Breng eerst de hakken naar de billen alvorens u een stap naar voren zet. Dit voelt waarschijnlijk een beetje apart, en ziet er wellicht ook zo uit, dus een ideale oefening om binnenshuis te oefenen☺.

LET OP: Probeer de romp rechtop te houden, er zal wellicht rek in de bovenbeenspieren worden gevoeld; hoe meer rek op het bovenbeen, hoe meer deze oefening "nodig" is.

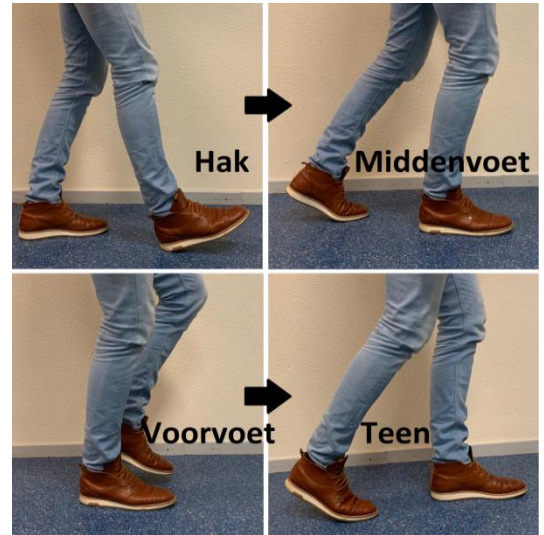
INFO: De bovenbenen hebben de neiging tot verkorting bij het verouderen; omdat deze spier, samen met de heupbuiger aan het bekken hechten zijn ze één van de veroorzakers van het "krommer" gaan lopen en het ervaren van "zware/vermoeide" benen → deze spieren soepel houden is dus belangrijk.

Oefening 4. Lopen met aandacht voor afwikkeling voeten.

UITVOERING: Probeer eens wat rustiger te lopen met gerichte aandacht voor de afwikkeling van de voeten. Voel de hak neerkomen op de vloer en volg de afwikkeling naar de tenen. Focus op het gevoel in de benen en de voetzool op de grond.

INFO: Normaliter denken we niet echt na over hoe we lopen, maar gerichte aandacht kan helpend zijn om de loopkwaliteit te verbeteren. Ook is dit een goede oefening voor mensen met (beginnende) polyneuropathie, waarbij het gevoel in de voeten vermindert. Daarnaast is dit ook een vorm van mindfulness.

HERHALINGEN: Probeer dit een paar keer per dag.



Oefening 5. Brainbooster: Konijn.

UITVOERING: Houdt uw handen op ooghoogte. Maak met u rechter hand, op uw borst een 'pistooltje' (duim+wijsvinger) en met uw linker hand maak u konijneoor'tjes (wijs-+middelvinger). Wissel nu het rechter 'pistooltje' voor de linker hand en maak met de rechter hand konijneoor'tjes. Wissel dit steeds om.

LET OP: Blijf goed opletten of het konijn steeds 2 oren heeft en/of het 'pistooltje' een 'pistooltje' blijft. Het brein wil bij verlies van concentratie nog wel eens andere dingen gaan doen.

HERHALINGEN: Herhaal dit 2 minuten per dag. Zo houdt u beide hersenhelften in connectie met elkaar en blijft het brein scherp!

Oefening 6. Onthouden!

UITVOERING: Ga eens naar een leuke kast die u heeft, waarin u mooie/leuke/belangrijke spullen bewaart, en bestudeer eens wat u allemaal heeft! Onthoud de leukste dingen en schrijf daarna (zonder nog naar de kast te kijken) alles op wat u zich kunt herinneren. Hoeveel dingen kon u onthouden ?

Spiek nog eens in de kast en herhaal de oefening nogmaals

EXTRA: Ging het al makkelijker ? En wat heeft u gedaan om het te onthouden ?

HERHALINGEN: Probeer het 2x achter elkaar te onthouden en laat daarna het brein rusten! 1x per dag uitvoeren is genoeg om het brein weer aan het werk te zetten.



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. **SUCCES!**