

Senior-Fit@Home

> Editie september/oktober 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 uiteraard boven alles!



Oefening 1. Zittend diagonale elleboog-knie aantik

UITVOERING: Zit rechtop op een stoel met de voeten plat op de grond. Breng de handen naar de nek met de ellebogen naar buiten wijzend als basispositie. Hef de rechterknie omhoog en breng tegelijkertijd de linker elleboog naar deze knie door vooral vanuit de romp te draaien. Beweeg terug naar de basispositie en doe hetzelfde met de andere knie en arm.
LET OP: Probeer niet aan de nek te trekken tijdens de beweging; vooral de buik-, romp- en beenspieren worden getraind.
HERHALINGEN: 3 x 20 om-en-om

Oefeningen 2. Boksen explosief voor- & zijwaarts

UITVOERING: Kom rechtop staan en stoot met de rechterarm zover mogelijk naar voren, gevolgd door een directe linkse. Stoot daarna met de rechtermuist zijwaarts naar rechts en doe dit hierna met de linker naar links. Probeer deze 4 stoten ritmisch achter elkaar uit te voeren op snelheid.
EXTRA: Als afwisseling kunt u proberen ook de romp zo ver mogelijk mee te bewegen en de stoot zo ver/lang mogelijk te maken.
HERHALINGEN: 3 x 20



Oefening 3. Opstaan uit (hoge) stoel met één been

UITVOERING: Zoek een hoge stoel/kruk/bank of leg enkele kussens in een stoel en ga hierop zitten. Probeer nu één been los van de grond te houden en sta op vanuit het andere been. Wissel na enkele herhalingen van been.
* Gebruik eventueel een steuntje met hand of voet *
LET OP: Probeer de heup, knie en enkel tijdens het opstaan en gaan zitten in één rechte lijn te houden.
EXTRA: Hoe lager de stoel, hoe zwaarder deze toch al pittige kracht oefening wordt.
HERHALINGEN: 2 x 5-7 per kant

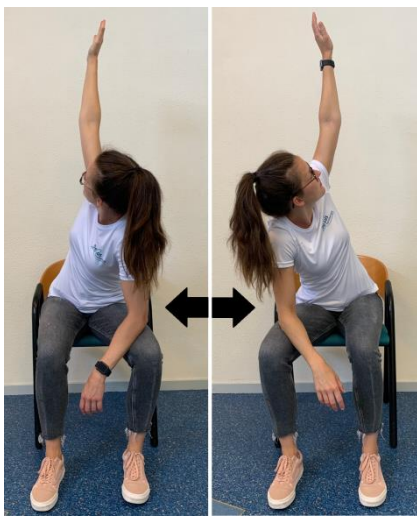
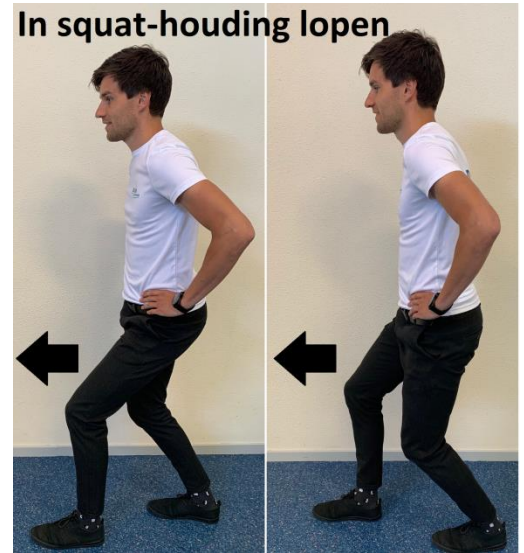
Oefening 4. "Duck Walk" / voorwaarts lopen in squat-houding

UITVOERING: Zak licht door de knieën heen (billen naar achteren) en loop voorwaarts. Houdt de romp en hoofd tijdens het lopen stabiel.

EXTRA: Hoe groter de stappen en/of hoe meer er door de knieën gezakt wordt, hoe zwaarder de oefening.

INFO: Deze oefening combineert lopen met balans, flexibiliteit en vooral kracht. Zo kun je al deze eigenschappen dus trainen elke keer als je in "Duck Walk" naar toilet, keuken, voordeur of slaapkamer loopt!

HERHALINGEN: Probeer te lopen totdat er vermoeidheid in bil- of bovenbeenspieren komt en herhaal dit nog 1-2x na een korte rust.



Oefening 5. Zittend uitstrekken en meekijken arm

UITVOERING: Kom zitten met de voeten plat op de grond en de ellebogen op de bovenbenen. Beweeg nu de rechterarm zo ver mogelijk omhoog en draai de romp en nek mee zodat u constant de vingers blijft zien. Houdt de uiterst gedraaide houding enkele seconden vast en wissel met de andere arm.

EXTRA: Dit is helaas de laatste oefening van Stefanie in de SeniorFit@home serie. Ze gaat werken in het Zeeuwse om daar in een revalidatiecentrum haar kunde, enthousiasme en positieve energie te delen. Plezier, geluk & succes!

HERHALINGEN: 10 x per kant.

Oefening 6. Zittend "scharen" met benen

UITVOERING: Zit goed naar achteren in een stoel zodat de bovenbenen zo ver mogelijk gesteund worden door de zitting. Strek nu beide knieën zodat de voeten van de grond komen en "schaar" de benen onder en boven elkaar.

EXTRA: Span de buikspieren tijdens de beweging aan. Steun eventueel met uw handen.

HERHALINGEN: 3 x 20 "scharen"



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.