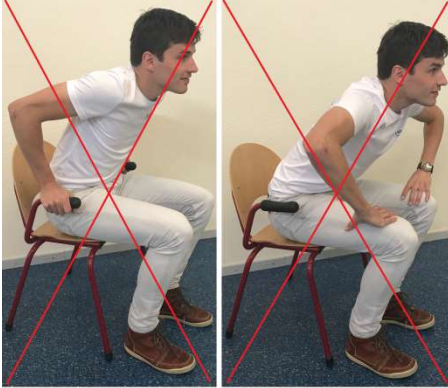


Senior-Fit@Home

> Editie mei/juni 2017



Oefening 2. 3x Aantikken zijkant onderbenen + 3x armen opstrekken

UITVOERING: Zet de voeten breed neer. Tik met beide handen de zijkant van de onderbenen 3x aan. Veer hierbij door de knieën. Streck vervolgens op en beweeg de armen op een verende manier 3x naar achteren.

HERHALINGEN: 60x totaal

LET OP: Blijf tijdens de gehele beweging naar voren kijken.

EXTRA: De ademhaling dient te versnellen tijdens deze oefening. Zo niet, maak dan nog wat meer herhalingen.



Oefening 3. "Ellebogen naar knieën"

UITVOERING: Zet beide handen in de nek met de ellebogen schuin naar voren. Breng nu de linker knie omhoog en probeert tegelijkertijd de rechterelleboog naar links te brengen. Zet de voet weer neer. Til de rechter knie op en beweeg de linker elleboog naar rechts.

HERHALINGEN: 3x20

LET OP: Geef niet te veel druk met uw handen op uw achterhoofd,

EXTRA: Lukt het niet om beide bewegingen tegelijk te doen, doe ze dan na elkaar of hef alleen de knieën.

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. !! Uitdaging mei/juni 2017 !!: Sta op zonder handen

UITVOERING: Probeer deze 2 maanden elke keer als u van een stoel opstaat dit zonder hulp van de handen te doen.

EXTRA: Dit zorgt voor behoud en verbetering van sterke benen. Sterke, stabiele benen zorgen er weer voor dat u nog lang, fijn en veilig kan blijven bewegen!

LET OP: Probeer de knieën tijdens de gehele beweging uit elkaar te houden. Lukt het opstaan echt niet zonder handen, help dan eerst met 1 hand en als het echt nodig is met 2 handen.

Oefening 4. "Bowling"

UITVOERING: Stelt u zich voor op de bowlingbaan te staan met een zware bal in de hand. Zet een grote stap naar voren en "gooi" de bal. Zet hierna een stap terug. Vervolgens wisselt u van arm en zet u met het andere been een stap naar voren.

HERHALINGEN: 3x10, u moet dit in de bovenbenen voelen

LET OP: Probeer de romp tijdens de gehele beweging rechtop te houden

EXTRA: Zwaarder te maken door de stap groter te maken/dieper door te zakken.



Oefening 5. Slowmotion kruislinks stoot + schop naar voren

UITVOERING: Zet de voeten op heupbreedte. Geef nu in een langzame beweging een schop naar voren en tegelijkertijd langzaam kruislinks een stomp naar voren. Breng de arm en de been terug en herhaal deze beweging 5x. Wissel daarna van kant.

HERHALINGEN: 3x5 beide kanten

LET OP: Mocht u uit balans raken, zet de voet dan weer neer of beweeg de voet niet mee.

Oefeningen 6. Rekken bovenbeenspier

UITVOERING: 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 van uw voet of de broekspijp vast en trek de hak naar de bil. Er moet hierbij wat lichte rek in het bovenbeen (van het opgetilde been) gevoeld worden!

HERHALINGEN: 5-10 seconden vasthouden; 5x herhalen beide kanten; deze oefeningen mag vaker op een dag uitgevoerd worden.

EXTRA: Veroudering i.c.m. eenzijdiger bewegen kan er voor zorgen dat de bovenbeenspieren verkorten. Dit kan onder andere rugpijn, "krom" lopen en/of bovenbeenpijn veroorzaken. Het lenig houden van deze spieren is dus erg belangrijk.



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!