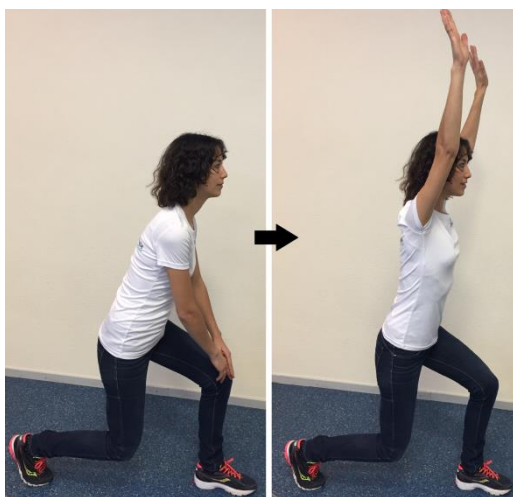


Senior-Fit@Home

> Editie januari/februari 2017

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. Lunge-houding + hoera-beweging

UITVOERING: Zet een stap naar voren met het linker been en zak iets door de voorste knie. Als u stevig staat, tikt u met beide handen de voorste knie aan. Daarna beweegt u de armen zo ver mogelijk omhoog. Herhaal dit 10-15x, stap dan terug en wissel van been.

LET OP: Houd de romp recht; tenen, knieën, heupen en schouders blijven de gehele tijd naar voren wijzen.

HERHALINGEN: 3x 10-15 per kant.

EXTRA: Maak de oefening moeilijker door verder door de knie te zakken. Pak met één hand iets vast als het qua balans te moeilijk is.

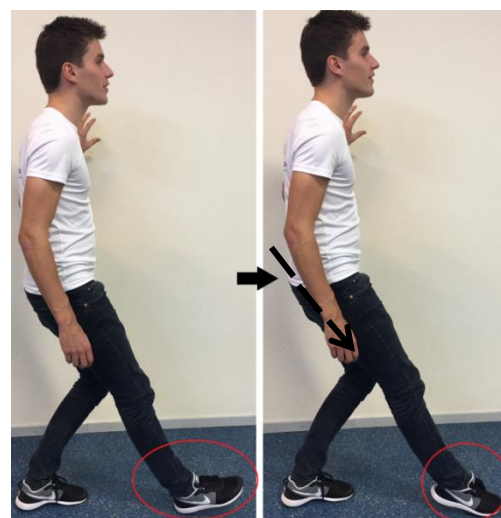
Oefeningen 2. Hak-/Teen aantikoefening

UITVOERING: Zet het rechter been vooruit, zodat de knie van het (linker) standbeen iets buigt. Tik nu met de rechter voet om-en-om met de tenen en de hak de grond voor u aan waarbij het gewicht op het standbeen blijft. Wissel van been als er vermoeidheid optreedt.

LET OP: Probeer vooruit te blijven kijken. Pak iets vast en/of zet de gehele voet op de vloer neer als u de balans dreigt te verliezen.

HERHALINGEN: 3x beiderzijds tot vermoeidheid.

EXTRA: Hoe groter u de stap naar voren maakt, hoe moeilijker.



Oefening 3. Squat-houding + "uppercut" boksen

UITVOERING: Zet de voeten op heupbreedte en ga door de knieën (alsof u gaat zitten). Blijf in deze stand 'zitten', houd de gebalde vuisten voor het gezicht en maak om de beurt stoot-bewegingen naar boven. Ga rechtop staan als er vermoeidheid optreedt.

EXTRA: Probeer de knieën tijdens de gehele beweging uit elkaar te houden en niet voorbij de tenen te laten komen.

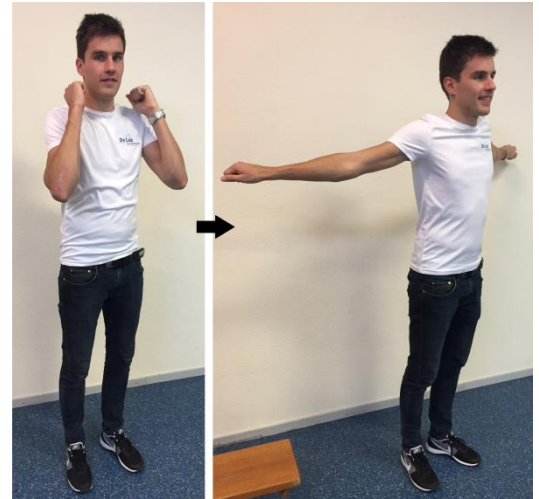
HERHALINGEN: 3x tot vermoeidheid.

Oefening 4. Krachtoefening armen: Buigen + langzaam gestrekt terug

UITVOERING: Zet de voeten op heupbreedte en laat de armen hangen langs het lichaam. Buig nu beide ellebogen, strek de armen daarna zijwaarts waarbij u ook de schouderbladen naar elkaar toe brengt. Laat nu beide armen rustig zakken (3-5 seconden), waarbij u spanning houdt tussen de schouderbladen.

HERHALINGEN: 3x10

EXTRA: Gewichtjes/flesjes water maken de oefening zwaarder.



Oefening 5. Knie naar buiten draaien + arm andere zijde naar buiten draaien

UITVOERING: Plaats de voeten op heupbreedte en laat de armen hangen langs het lichaam. Hef nu de linker knie en buig gelijktijdig de rechter elleboog tot een hoek van 90 graden. Draai nu tegelijkertijd het rechterbeen en de linker arm naar buiten. Zet daarna de voet neer en laat de arm hangen. Wissel van been en arm.

LET OP: Pak met één hand iets vast mocht het qua balans te moeilijk zijn.

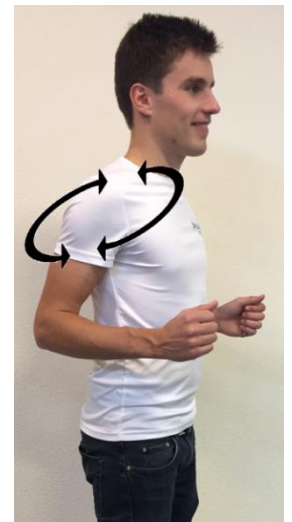
HERHALINGEN: 10x per kant.

Oefening 6. Schouders draaien

UITVOERING: Draai de gehele schoudergordel van boven, naar achteren, naar beneden en naar voren in rondjes. Verander na 5 rondes van bewegingsrichting.

HERHALINGEN: 20-40x

EXTRA: De schouders mogen wat “piepen en/of kraken”; maak bij pijn de beweging kleiner of stop.



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!