

Senior-Fit@Home

> januari/februari 2018

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. Zijwaartse pas op snelheid

UITVOERING: Ga op een plek staan waar u rechts en links lekker de ruimte heeft om te bewegen. Maakt nu een grote stap zijwaarts en weer terug. Beweeg de armen mee.

HERHALINGEN: 60-100 stappen.

LET OP: Probeer de romp goed stabiel te houden. De schouders blijven tijdens de gehele beweging recht boven het bekken.

EXTRA: Maak het wat zwaarder voor de benen door de oefeningen met licht gebogen knieën te doen.

Oefening 2. Wall-sit

UITVOERING: Ga met de rug tegen een gladde deur/muur staan. Zet de voeten nu iets naar voren zodat u goed tegen de deur leunt en stabiel/veilig staat. Ga nu iets door de knieën, blijf op een bepaalde hoogte zitten en probeer dit zo lang mogelijk vol te houden.

HERHALINGEN: 3-5x tot vermoeidheid in benen/bilspieren.

EXTRA: Hoe lager u blijft zitten, hoe zwaarder de oefening. Ga niet lager dan 90°.



Oefening 3. Hakken/tenen Shuffle

UITVOERING: Zet de voeten op heupbreedte neer. Probeer als voorbereiding eerst eens een paar keer om-en-om de tenen te heffen en om-en-om hakken te heffen. Mocht dit goed gaan probeer dan bij de rechterbeen de tenen te heffen terwijl het linkerbeen de hak heft. Wissel nu beide voeten tegelijkertijd, waarbij het rechterbeen de hak heft en het linkerbeen de tenen. Ga zo door en probeer later het ritme te versnellen.

HERHALINGEN: 3x20 shuffles

LET OP: Dit is voornamelijk een coördinatie-oefening. U zult zien dat hierin oefening kunst baart!

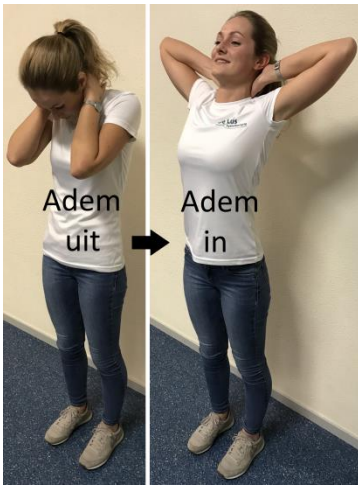
Oefening 4. Uitvalspas voor-zij-achter

UITVOERING: Zet de voeten op heupbreedte neer (1). Maak nu met het rechterbeen eerst een stap naar voren en terug(2), daarna zijwaarts en terug(3) en als laatste achterwaarts en terug(4). Wissel om de 5-10 van deze rondjes van been.

HERHALINGEN: 3x 5-10 rondjes per been

INFO: Hoe groter de stap, hoe moeilijker de oefening.

EXTRA: Als extra moeilijkheid kunt u proberen de arm(en) dezelfde beweging te laten maken als de benen. Dus als er een voorwaartse stap gemaakt wordt, de arm(en) naar voren, zijwaarts->zijwaarts en achterwaarts -> achterwaarts.



Oefening 5. Mobiliseren bovenrug combi met ademhaling/middenrif

UITVOERING: Ga goed rechtop staan en plaats uw handen in de nek en breng de ellebogen naar elkaar. Adem vervolgens uit en leg rustig de kin op de borst en neem de ellebogen mee. Adem vervolgens diep in en breng je hoofd richting het plafond, ook mogen de ellebogen uit elkaar bewogen worden.

HERHALINGEN: 2 x 5 herhalingen

LET OP: Neem uw tijd voor deze oefening, let hierbij goed op uw ademhaling

INFO: Het middenrif (diafragma) is een koepelvormige spier die als een koepel onder onze longen en boven onze lever en maag gelegen is. Dit is een hele belangrijke spier tijdens het ademen en moet net zoals andere spieren in ons lichaam sterk en fit blijven.

Oefening 6. Opstrekken diagonaal combi met ademhaling

UITVOERING: Breng uw linkerarm naar boven en naar achteren, breng tegelijkertijd uw rechterbeen naar achteren toe. Probeer tijdens de strekkende fase diep in te ademen. Positioneer uw vervolgens weer terug in de neutrale positie en adem rustig uit. Herhaal dit ook met de rechterarm en het linkerbeen.

HERHALINGEN: 2 x 15 herhalingen beiderzijds

INFO: Ook deze oefening richt zich op het opstrekken van het lichaam in combinatie met het activeren en gebruiken van uw middenrif. Ook vergt het de coördinatie om been en arm diagonaal tegelijk te bewegen, neem hiervoor dus rustig uw tijd.



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!