

Senior-Fit@Home

> Editie januari/februari 2019



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 januari/februari 2019: elke dag 20 minuten buiten !!

UITVOERING: Probeer elke dag voor ten minste 20 minuten buiten te zijn.

INFO: De donkere dagen nodigen niet altijd uit om naar buiten te gaan. Zonlicht is echter de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht op de huid vitamine D zelf aanmaken. Deze vitamine is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen. Tevens helpt zonlicht bij een gezond dag-nachtritme.

EXTRA: Indien 20 minuten te lang voor u is, begin dan met een kortere tijd. Breid dit in de loop van de week uit. Als u consequent naar buiten blijft gaan, zult u de positieve gevolgen merken.

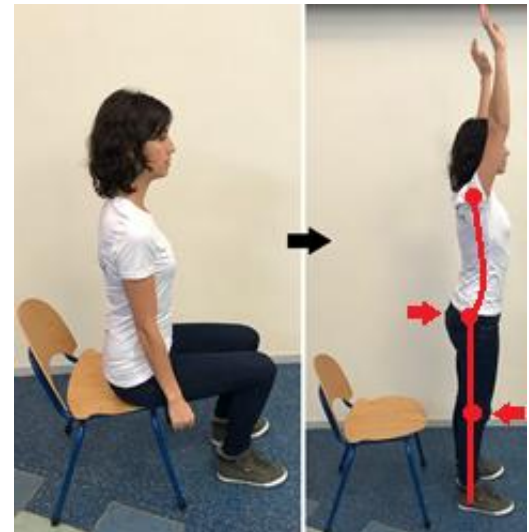
Oefening 2. Opstaan uit een stoel en uitstrekken

UITVOERING: Neem een stabiele stoel. Probeer zonder handen op te staan uit een stoel. Wanneer u stevig staat, strek u dan helemaal uit omhoog. De armen wijzen daarbij naar het plafond. Ga vervolgens weer rustig zitten op de stoel.

LET OP: Blijf naar voren kijken i.p.v. omhoog. Dat maakt de kans kleiner dat u duizelig wordt.

EXTRA: Door het gebruik van gewichtjes (of flesjes water) maakt u de oefening zwaarder.

HERHALINGEN: 4x10



Oefening 3. Grote stap naar achteren

UITVOERING: Maak vanuit stand met 1 been een grote pas achterwaarts. De tenen van het bewegende been tikken de grond aan, zodat uw lichaamsgewicht op het voorste been blijft. Vervolgens brengt u het achterste been weer terug. Houd bij deze oefening evt. een vinger of hand tegen de muur voor uw balans.

LET OP: Houd de romp recht en blijf naar voren kijken.

INFO: Door een zo groot mogelijke beweging te maken, oefent u de heupstrekking. Dit is relevant voor het lopen.

HERHALINGEN: 3x10 per kant

Oefening 4. Wisselsprong

LET OP: Deze oefening heeft een hoge moeilijkheidsgraad dus voer deze bewust en veilig uit! Indien te moeilijk kunt ook om de beurt stappen (de Wisselpas) maken i.p.v. een sprong.

UITVOERING: Zet de linkervoet een klein stapje naar voren. Ga nu door de knieën heen en probeer een klein sprongetje te maken. Lukt dit?: Dan kunt u tijdens deze sprong de voeten proberen te wisselen, zodat de rechervoet voor staat (de Wisselsprong).

HERHALINGEN: 3x10



Oefening 5. Gestrekt been heffen

UITVOERING: Ga op uw handen en knieën zitten. Strek één been naar achteren uit. Beweeg nu het been in kleine bewegingen omhoog en omlaag.

LET OP: Dit is een oefening om o.a. de bilspier sterker te maken. Probeer de rug de gehele tijd recht te houden.

HERHALINGEN: 3x10 per kant

Oefening 6: Armen alternerend omhoog brengen

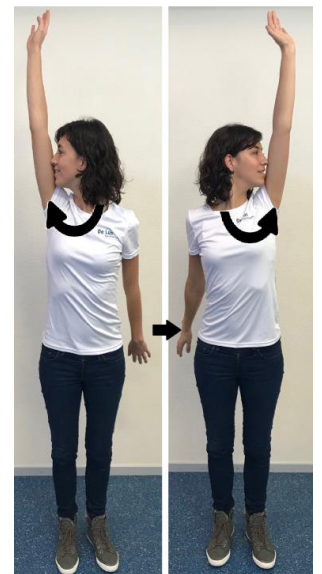
UITVOERING: Breng één arm omhoog. De andere arm wijst naar beneden; het liefst iets naar achteren wijzend. Beweeg de armen nu wisselend omhoog en omlaag.

Draai het hoofd mee, waarbij u steeds kijkt naar de arm die omhoog is.

LET OP: Houd de romp tijdens de beweging stil.

EXTRA: U mag licht meeveren door de knieën.

HERHALINGEN: 3x20



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!