

Senior-Fit@Home

> Editie november/december 2018



Oefening 1. Huppen/sprongtjes op twee benen

UITVOERING: Plaats de voeten op heupbreedte en houd de knieën en heupen licht gebogen. Start daarna rustig met huppen/kleine sprongtjes maken, waarbij u de beide benen evenveel belast. Probeer met de voeten op hetzelfde moment de grond aan te raken en ze als een soort veer te gebruiken om weer een nieuw sprongtje te wagen. Bent u uit het ritme, start dan weer opnieuw.

INFO: Voor veel dingen die we doen, geldt het principe "use it, or lose it". Omdat u waarschijnlijk niet veel meer zal hoeven te springen, is het dus goed om af en toe dit te oefenen. Op deze manier blijf je het lichaam en de hersenen prikkelen en behoud je de functie.

LET OP: Veiligheid voor alles! Voer deze oefening de eerste keer uit in de buurt van het aanrecht om eventueel vast te kunnen houden. Lukt het springen niet: sla deze oefening dan over, er zijn genoeg dingen die u wel kunt.

HERHALINGEN: 3 x 10-20

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!

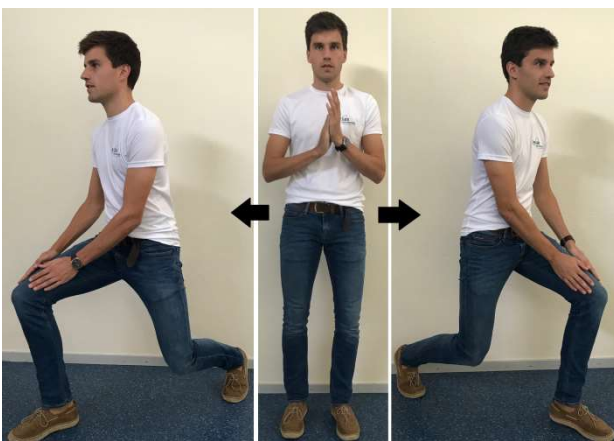
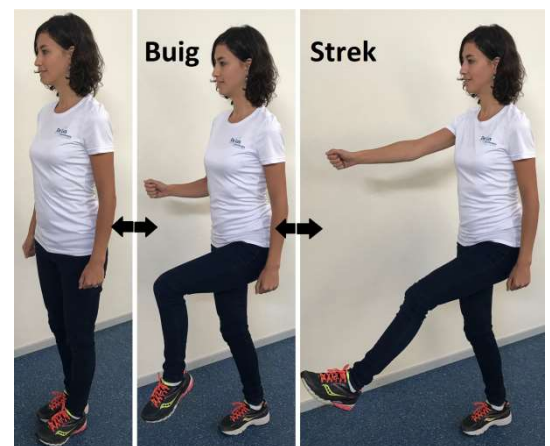
Oefeningen 2. Buig-strek-buig-sluit oefening arm + been!

UITVOERING: Buig de linker knie en tegelijkertijd de rechter elleboog. Strek dit been en deze arm naar voren, buig ze weer terug en kom weer terug in de begin-positie. Wissel nu van been en arm.

INFO: Hoe langzamer u de oefening doet, hoe meer u de balans traint.

♪ **EXTRA** ♪: Deze oefening kunt u gemakkelijk op het ritme van een muziekje uitvoeren (1.buig, 2.strek 3. buig 4. sluit)

HERHALINGEN: 3x20 (om-en-om)



Oefening 3. Schuine uitvalspas + klap

UITVOERING: Zet een stap schuin naar voren en klap met beide handen op het bovenbeen. Stap nu weer terug (en klap eventueel in de handen) en zet een stap schuin de andere kant op en klap nu op het andere bovenbeen.

EXTRA: Hoe grotere stap u maakt en/of hoe dieper hoe doorzakt, hoe zwaarder. Probeer er een mooi ritme in te krijgen.

HERHALINGEN: 3x20 (om-en-om)

Oefening 4. Grapevine/kruispas

UITVOERING: ① Zet een grote pas zijwaarts (met rechts). ② Kruis het andere been achter het standbeen (met links). ③ Zet nu net als stap 1 weer een zijwaartse pas (met rechts). ④ Tik met het andere been de grond aan (met links). Maak nu dezelfde 4 passen de andere kant op.

INFO: Deze “grapevine”, die ook veel in de danswereld wordt gebruikt, koppelt coördinatie, balans en uithoudingsvermogen; aspecten die bijvoorbeeld bij het voorkomen van vallen erg belangrijk zijn.

HERHALINGEN: 30x



Oefening 5. Zijwaartse buiging rug

UITVOERING: Blijf rechtop staan en probeer de gehele ruggengraat naar één zijde te buigen, zodat u met de hand ongeveer de zijkant van de knie aan kan tikken. Dit kan/mag een wat rekkend gevoel geven. Houd deze positie 5-10 seconden vast en buig nu de andere kant op.

LET OP: Zorg ervoor dat u een zijwaartse beweging maakt en dus niet voorwaarts buigt/bukt met de rug.

HERHALINGEN: 5x rechts; 5x links (5-10 seconden vast houden).

Oefening 6. Heupversterker: “The Clam”

UITVOERING: Ga op uw rechterzij liggen (op bed) om uw linker heup te trainen. Buig knieën en heupen licht en plaats beide benen op elkaar. Beweeg nu de knieën uit elkaar.

LET OP: Probeer bekken en rug stil te houden. De beweging wordt goed uitgevoerd als u op een gegeven moment enige vermoeidheid in de bilspieren voelt.

INFO: De bilspier stabiliseert het heupgewricht, dit is belangrijk bij bijvoorbeeld (trap-)lopen en opstappen op een fiets.

HERHALINGEN: 3x 10-20 herhalingen per kant.

EXTRA: Een elastiek/dynaband om de knieën kan deze oefening zwaarder maken.



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 EN ALVAST FIJNE FEESTDAGEN!