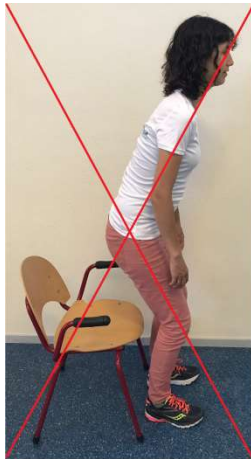


## Senior-Fit@Home

> Editie juli/augustus 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. !! Uitdaging juli/augustus 2017 !! **Strek u op**

**UITVOERING:** Probeer deze 2 maanden elke keer als u van een stoel op staat uzelf helemaal op te strekken.

**EXTRA:** Indien u uw armen helemaal omhoog uitstrekt, strekt u zichzelf nog meer op.

**INFO:** Rechttop lopen vermindert de kans op vallen en vele andere narigheden. Bewustwording van de lichaamshouding is dus belangrijk.

### Oefening 2. **Romp draaien en armen zwaaien**

**UITVOERING:** Plaats de voeten breed en spreid de armen zijwaarts. Draai de romp nu naar rechts en vervolgens naar links. De armen maken losjes een zijwaartse beweging in dezelfde richting als de romp.

**HERHALINGEN:** 3x20

**EXTRA:** Kijk mee naar de achterste arm.



### Oefening 3. **Knie aantikken en oprichten**

**UITVOERING:** Plaats de voeten breed en vouw de handen samen. Ga door de knieën en tik (wanneer u omlaag bent) de linker knie aan. Maak nu een vloeiende beweging naar rechts boven: strek de knieën, recht de romp en breng de armen diagonaal omhoog. De hiel van de linker voet mag los komen. Herhaal deze beweging 10x. Beweeg vervolgens beide handen naar uw rechter knie en strek op naar links boven.

**HERHALINGEN:** 3x10 per kant

**LET OP:** Probeer met de armen en de romp een diagonale beweging te maken.

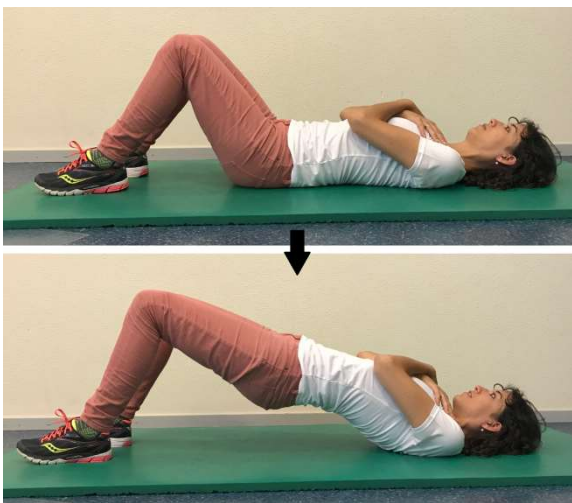
#### Oefening 4. Zijwaarts bewegen van het been

**UITVOERING:** Sta op het linker been. Maak een zijwaartse zwaai-beweging met het rechter been. Breng het rechter been weer terug, maar probeer de voet niet op de grond te zetten. Wissel na 10x van kant.

**HERHALINGEN:** 3x10 per kant

**LET OP:** Probeer de schouders tijdens de gehele beweging boven het bekken te houden.

**EXTRA:** Wanneer u de knie van het standbeen licht gebogen houdt, maakt u de oefening moeilijker. Wanneer u de knie van het standbeen gestrekt houdt, maakt u de oefening makkelijker.



#### Oefening 5. Bruggetje

**UITVOERING:** Ga op uw rug liggen. De knieën zijn gebogen en de voeten staan op de grond. Kruis de armen voor uw borst en trek de buik lichtjes in. Rol vervolgens de rug op; te beginnen met de billen en eindigend bij de schouderbladen. Blijf in deze eindpositie 5-10 seconden. Rol nu de rug weer langzaam af, zodat deze weer helemaal plat en ontspannen op de grond ligt.

**HERHALINGEN:** 3x10

**EXTRA:** U kunt de oefening moeilijker maken door, wanneer de billen van de grond zijn, één voet op te tillen en in deze positie 5-10 seconden de romp stil te houden.

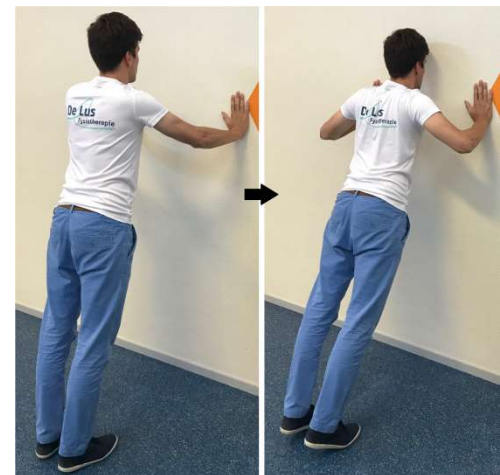
#### Oefening 6. Opdrukken tegen de muur

**UITVOERING:** Plaats beide handen op schouderhoogte tegen een muur. Ga zo staan, dat de armen licht gestrekt zijn. Buig nu de ellebogen, zodat uw bovenlichaam richting de muur gaat. Duw u zelf nu weer weg van de muur.

**HERHALINGEN:** 3x15

**LET OP:** Probeer het bovenlichaam en de benen tijdens deze oefening in een rechte lijn te houden.

**EXTRA:** Plaats uw handen breder op de muur om een ander accent op de spieren te geven



#### 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!**