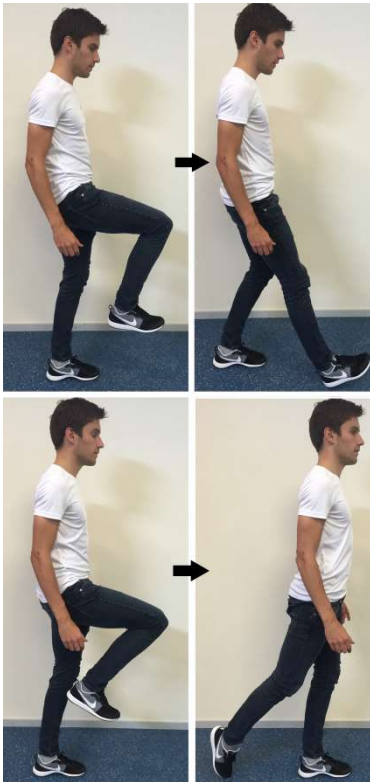


Senior-Fit@Home

> Editie november/december 2016



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. Voorwaarts en achterwaarts bewegen van één been

UITVOERING: Zet de voeten op heupbreedte en breng het rechterbeen met een knieheffing naar voren; alsof u over iets heen stapt. Houd uw lichaamsgewicht op het been wat blijft staan. Daarna brengt u het been met een knieheffing achter u. Vervolgens beweegt u het been met een knieheffing weer naar voren.

LET OP: Houd de romp rechtop.

HERHALINGEN: 3x10 per kant.

EXTRA: Maak de oefening moeilijker door de grond alleen aan te tikken in plaats van op het been te gaan staan (voor met de hiel, achter met de tenen). Zo blijft de spanning op het standbeen. Hoe langzamer de oefening wordt uitgevoerd, hoe meer de balans wordt aangesproken.

Oefening 2. Opstaan uit een stoel

UITVOERING: Neem een stabiele stoel en ga hier op zitten. Probeer op te staan uit de stoel zonder de handen te gebruiken.

LET OP: Zorg dat u bij de teruggaande beweging daadwerkelijk weer op de zitting terug komt.

HERHALINGEN: 3x10

EXTRA: Indien dit te moeilijk is, gebruik dan 1 hand om op te staan uit de stoel. Lukt dit niet, dan gebruikt u beide handen.



Oefeningen 3. Achtje lopen

UITVOERING: Maak al lopend een 8-vorm.

LET OP: Probeer vooruit te blijven kijken i.p.v. naar de grond.

HERHALINGEN: 10 achtjes.

EXTRA: Loop een 8-je in tandemstand. Plaats hiervoor uw voeten steeds voor elkaar, dus de hiel tegen de tenen.

Oefening 4. Wave

UITVOERING: Plaats de voeten op heupbreedte en zak door uw knieën. De armen hangen naast het lichaam. Nu maakt u een aantal (snelle) stappen voorwaarts (bijvoorbeeld 5 stappen), waarbij u tegelijkertijd de knieën strekt en de armen omhoog brengt. Wanneer de knieën helemaal gestrekt zijn en de armen zo hoog mogelijk, maakt u hetzelfde aantal (snelle) passen achteruit, zakt u door de knieën en beweegt u de armen omlaag.

LET OP: Blijf recht naar voren kijken.

HERHALINGEN: 3x10

EXTRA: Aan het eind van de voorwaartse beweging, kunt u ook op uw tenen eindigen. Op deze manier strekt u zich nog meer uit.



Oefening 5. Hiel richting de bil

UITVOERING: Zet de voeten op heupbreedte. Houd uw lichaamsgewicht op het been wat blijft staan. De knie van dit been is licht gebogen. Breng de hiel van het andere been zo langzaam mogelijk richting de bil en beweeg daarna de voet zo langzaam mogelijk terug naar de grond.

LET OP: Houd de romp rechtop.

HERHALINGEN: 3x10 per kant.

Oefening 6. Uitrekken

UITVOERING: Plaats de voeten op heupbreedte. Vouw de handen samen en breng ze boven het hoofd. Rek u uit naar links boven; de rechter zijde van de romp verlengt zich. De hiel van de rechter voet mag los komen. Beweeg nu de armen naar rechts boven; de linker zijde van de romp verlengt zich. De hiel van de linker voet mag los komen.

LET OP: Blijf recht naar voren kijken.

HERHALINGEN: 3x10



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!