

Deze editie is in het thema van het olympische spelen. Alle oefeningen zijn gerelateerd aan een olympische sport. U heeft bij deze oefeningen twee flesjes water nodig, maar u kunt ze ook zonder flesjes uit voren.



Oefening 1 = Boksen

- Pak twee flesjes water;
- Ga stevig staan;
- Geef om en om stoten met links en rechts;
- Let erop dat u niet te veel vooroverbuigt;
- U kunt deze oefening aanpassen door verschillende kanten op te boksen.



kracht

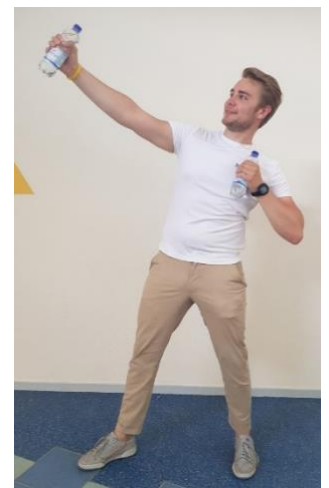
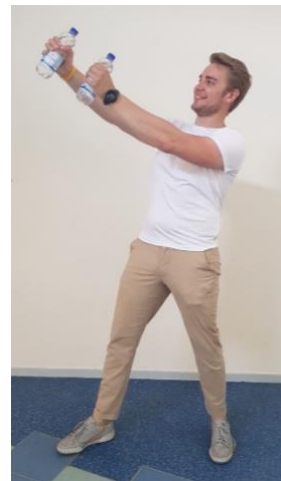
U traint: algeheel uithoudingsvermogen en arm

Oefening 2 = Boogschieten

- Pak twee flesjes water;
- Ga stevig staan met de romp naar links of rechts geroteerd;
- Eén flesje is de boog en de ander is de pijl;
- 'Trek' de pijlfles naar achter en herhaal deze beweging;
- Wissel af met de andere arm.



U traint: kracht van de armen



Oefening 3 = Roeien

- U heeft één flesje;
- Ga stevig staan;
- Breng het flesje met beide handen voor de borst;
- Zak licht door de knieën;
- Roteer naar rechts en links alsof u peddelt;
- Kom na elke slag weer in de beginpositie;
- Herhaal deze beweging.



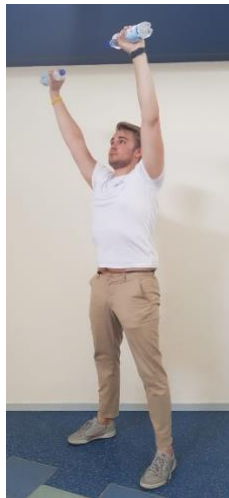
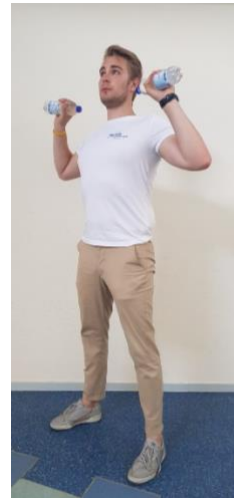
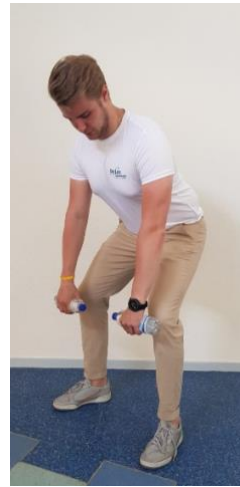
U traint: kracht van de benen en mobiliteit van de schouders en bovenrug

Oefening 4 = Gewichtheffen

- U heeft twee flesjes;
- U staat op schouderbreedte;
- Flesjes bevinden zich voor de knieën terwijl u licht zakt (foto 1);
- Kom rechtop staan terwijl de flesjes naar boven bewegingen (foto 2);
- Strek de armen (foto 3);
- Herhaal deze beweging



U traint: kracht van de armen en benen



Oefening 5 = Gymnastiek

- Kom iets breder staan dan schouderbreedte;
- Breng één arm in de zij;
- Breng de andere arm boven het hoofd;
- Beweeg uw lichaam richting de arm in de zij;
- Wissel dit af met de andere kant;
- Voel de rek aan de zijkant van uw lichaam.



U rekt hiermee de buitenzijde van de benen, romp en armen

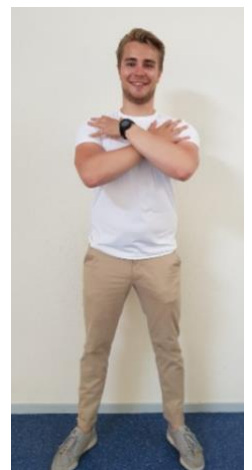
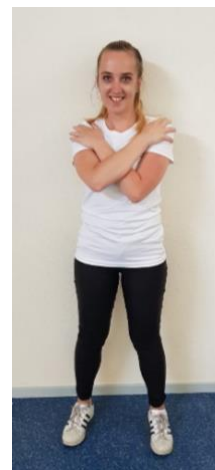
Algemene principes

- Pijn = stoppen
- Daag u zelf uit; laatste herhaling mag moeite kosten
- Oefening vaker uitvoeren om zwaarder te maken
- Oefening minder vaak uitvoeren als het te moeilijk/zwaar is
- Nog vermoeid/ pijnlijk → Pas oefenen als u uitgerust bent
- 3x per week oefenen = verbetering
- 2x per week oefenen = onderhouden
- Veiligheid boven alles

Aftekenlijst – teken hier uw oefenmomenten af

| Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | |

Oefening 6 = Schouderklopjes!!



Wist u dat?

Bewegen verlaagt het risico op chronische aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten. Om u te adviseren over de hoeveelheid beweging die gezond is voor uw lichaam, zijn beweegerichtlijnen opgesteld. Voor volwassenen en ouderen is het goed om minimaal 2.5 uur in de week matig intensief te bewegen, zoals wandelen en fietsen. Hierbij krijgt u een verhoogde hartslag en ademhaling. Doe daarnaast minimaal 2x in de week spier- en botversterkende oefeningen in combinatie met balansoefeningen. De oefeningen uit de senior-fit@home vormen hier een mooie basis voor.

Bron: kenniscentrum sport en bewegen