



Oefening 1 = Stappen-op-de-plaats

- Neem een willekeurige plek. Eventueel in de buurt van een steuntje.
- Stap om en om
- Om het zwaarder te maken kunt u:
 - o Sneller bewegen
 - o Knieën hoger optrekken



U traint: uithoudingsvermogen

Oefening 2 = Voor- en zijheffen van de armen

- Begin met armen hangend langs het lichaam
- Hef de armen gestrekt naar voren
- Breng de armen weer in beginpositie
- Hef de armen gestrekt opzij
- Om het zwaarder te maken kunt u:
 - o Gewicht vasthouden zoals flesjes water
 - o De armen een paar tellen geheven houden



U traint: spierkracht armen



Oefening 3 = Gras plukken (niet letterlijk natuurlijk)

- Breng de voeten iets uit elkaar
- Buig naar voren met uw rug
- Laat de armen afzakken richting de grond
- Maak plukbewegingen



U traint: mobiliteit rug



Oefening 4 = Buikspieren

- Ga op het randje van een stoel zitten, bij voorkeur niet een stoel waarin u relaxt
- Houdt de stoel aan de achterkant vast als steun
- Leun een beetje achterover, houdt uw rug recht
- Breng uw voeten van de vloeren, knieën buigen
- Strek uw benen, houdt de rug zoveel mogelijk recht



U traint: spierkracht buikspieren



Oefening 5 = Grote stap maken

- Begin met één been opgetrokken
- Zwaai uw been langzaam naar voren en land op de grond
- De eindpositie is een lunge-houding
- Gebruik eventueel een steuntje als u dit nodig heeft



U traint: balans en spierkracht benen

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?

Wanneer u ouder wordt, gaat de afbraak van spierweefsel sneller dan de opbouw ervan. Door dat u deze oefeningen heeft gedaan, bent u al goed bezig! Om de opbouw van spiermassa extra te stimuleren, is het belangrijk om goed te ontbijten en voldoende eiwitten (vlees, vis, eieren, melkproducten, etc.) in te nemen voor en na uw training. Voor meer informatie: kijk op www.voedingscentrum.nl