

Senior-Fit@Home

> Editie september/oktober 2019

*** Deze editie verzorgen vier belangrijke grondleggers van "40 jaar De Lus" elk één oefening en krijgt u nog twee oefeningen van uw vertrouwde gezichten ***

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. Lang maken van Ton

UITVOERING: Kom in kruiphouding, schouders boven de handen, heupen boven de knieën. Breng hierna de billen naar de hakken en maak je zo lang als mogelijk.

LET OP: Adem uit bij lang maken en adem in als je weer naar kruiphouding terug gaat.

INFO: Vele senioren zullen gemerkt hebben dat ze in de loop van de jaren kleiner geworden zijn. Dit "krimpen" is normaal en voltrekt zich in de wervelkolom. De borstwervelkolom heeft hierdoor de neiging om stugger en strammer te worden wat mensen merken doordat de neiging ontstaat om voorover cq. gebogen te gaan lopen. Regelmatig uitstrekken is dan ook erg belangrijk.

EXTRA: In de uitgestrekte positie kun je ook nog je handen 1 voor 1 uitstrekken. Bijvoorbeeld 5 maal links en 5 maal rechts.

HERHALINGEN: Voer dit 5 maal uit. Hou het 5 tellen vast.

Oefening 2. De wijzers van de klok van Marleen

UITVOERING: Bedenk dat je in het midden van de wijzerplaat van een klok staat met de cijfers 1 t/m 12. In stand op 1 been met de andere voet de verschillende uren aantikken. Wissel na enige keren van standbeen.

LET OP: Het standbeen is licht gebogen. Bij standbeen rechts is aantikken van 3 uur het moeilijkste, bij standbeen links is aantikken van 9.00 uur de uitdaging.

INFO: Een balansoefening in combinatie met spierkracht bovenbenen

EXTRA: De oefening wordt moeilijker indien je bedenkt dat de wijzerplaat veel groter is, waardoor je meer moet uitstrekken om de uren aan te tikken.

HERHALINGEN: Wissel van standbeen nadat je alle uren aangetikt hebt.



Oefening 3. Hol en bol maken van Lennard

UITVOERING: Startpositie is rechtop zitten, vingertoppen op het achterhoofd en de ellebogen maximaal naar achteren of open. Vervolgens zak je uit waardoor de rug bol wordt en de ellebogen naar elkaar toe gaan/ dicht zijn.

INFO: Dit is een ideale oefening om de bovenrug mobiel te houden.

HERHALINGEN: Probeer deze oefening 10 keer te herhalen en langzaam uit te voeren. Als u voelt dat spieren wat verzuren/verkrampen dan stopt u eerder. Neem 60 sec rust en herhaal de oefening.

Oefening 4. Ademhalingsoefening van Kees

UITVOERING: Ga zonder extra inspanning rechtop zitten. Voel hoe beide voeten stevig de grond raken. Voel het contact van beide billen met de zitting van de stoel waarop je zit. Je kruin is gestrekt, als het ware zich uitbreidend omhoog.

Ben je ervan bewust dat je ademt. Volg je inademing door de neus (door de mond is ook goed) en volg de adem door de keel, borstkas, buik. Je kunt een hand op je buik leggen om het bollen van de buik te ervaren. Adem uit door de mond door 'los' te laten. Volg de uitademing: de buik wordt platter; je voelt de uitademing door de borstkas en keel/mond gaan. Blijf zo rustig je adem volgen op haar weg door het lichaam, zo'n 3 tot 5 minuten. Zonder inspanning.

Kijk ook of je dit kunt zonder (kritische) gedachten. Als je opmerkt dat je gedachten afdwalen, ga dan rustig terug naar het waarnemen en volgen van je adem.

Voel je je goed dan kun je na de uitademing een tel pauzeren voordat je opnieuw inademt. Oefen je vaker dan kun je deze adempauze uitbreiden tot 3-5 tellen.

HERHALINGEN: Advies is deze oefening tot 3x per dag te doen en dit vooral met aandacht. Iedereen kan dit, op zijn/haar eigen manier.

INFO: Het is een bewezen feit dat je lichamelijke en geestelijke gezondheid er wel bij zal varen.



Oefening 5. "De Fenna" van Fenna

UITVOERING: Pak een flesje water of een gewichtje in beide handen vast. Buig nu door de knieën en breng de armen naar beneden zodat het voorwerp zich tussen de knieën bevindt, maar blijf wel naar voren kijken. Strek hierna helemaal op, u mag zelfs op de tenen komen staan, en breng het gewicht boven het hoofd. Probeer ook nu naar voren te blijven kijken.

INFO: Helaas voor ons heeft Fenna in Zoetermeer een nieuwe, prachtige baan gevonden en zal u haar voorlopig niet meer in deze oefenprogramma's terug zien. Wij wensen haar veel geluk en gaan haar, wellicht net als u, erg missen.

EXTRA: Wie zal de plek van Fenna gaan innemen?... Zie het de volgende editie!

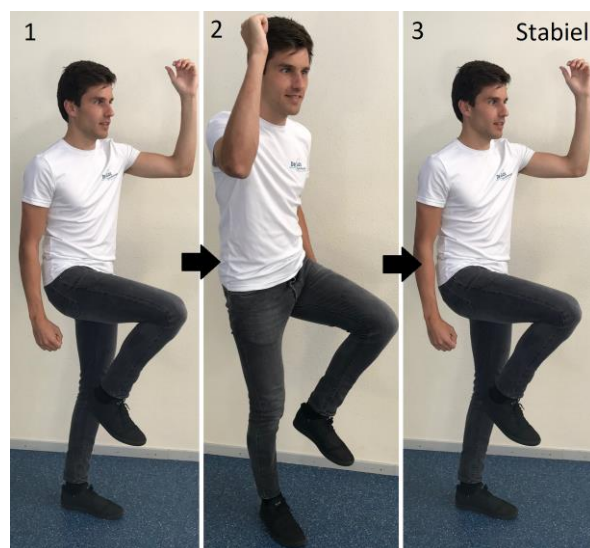
HERHALINGEN: 3x10

Oefening 6. De Knie-hef-1-2-3-Stabiel van Vincent

UITVOERING: Hef de rechterknie snel tot zo'n 90 graden en breng tegelijkertijd de linkerarm omhoog (1). Hef daarna de linkerknie en rechterarm (2). Na deze twee keer "marcheren" op tempo heft u weer de rechterknie en de linkerarm(3), maar nu probeert u 2à3 seconden stokstijf stil te blijven staan alvorens u weer verder gaat met snel knie-heffen. Bij elke 3^{de} knie-hef probeert u dus even stabiel te blijven en zo wisselt u de benen automatisch af.

EXTRA: Probeer de romp de gehele oefening recht te houden. Alsof u een boek op het hoofd heeft, die er niet af mag vallen.

HERHALINGEN: 30-60x knie heffen (dit mag met pauzes)



SUCCEES!