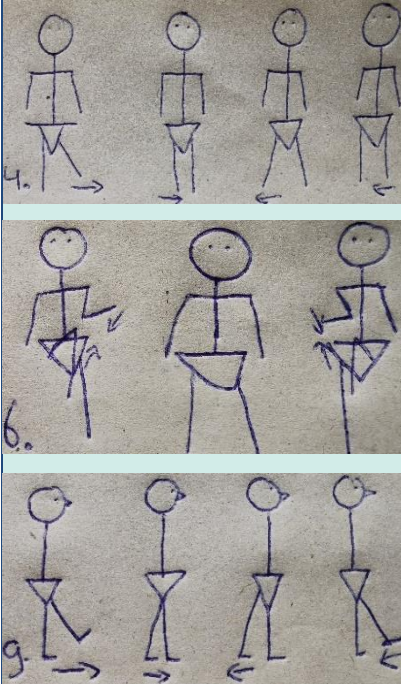
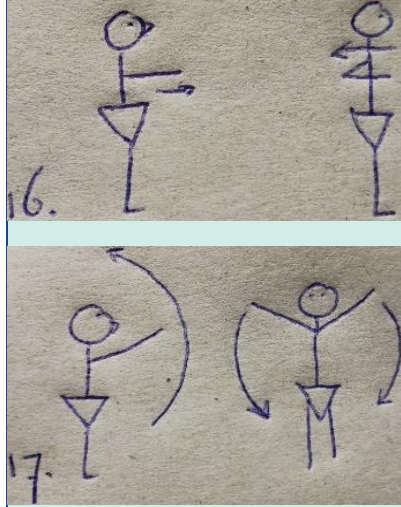


Thuisstraining voor Ouderen 1

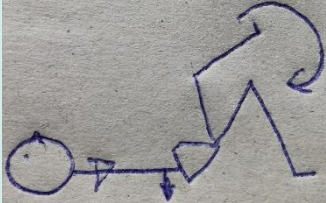
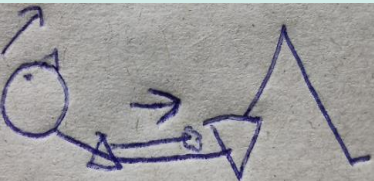
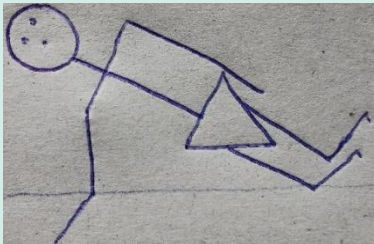
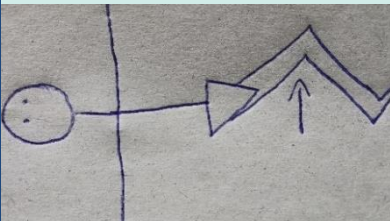
- Zorg dat u bij elke oefening ergens op kunt steunen
- Sla de oefening over wanneer deze te zwaar is of pijnlijk aanvoelt
- Tussen de sets 10 seconden rust. Bepaal zelf de rusttijd tussen de oefeningen

Warming-up

| Benen: | Voorbeeld |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Stappen op de plaats 2. Knieën heffen 3. Hakken naar de bil toe trekken 4. Stappen zijwaarts zetten 5. Stappen voorwaarts en achterwaarts zetten 6. Knie richting elleboog gekruist 7. Hand naar enkel gekruist voorwaarts 8. Hand naar enkel gekruist achterwaarts 9. Stappen naar voor, naar achter 10. Benen losgooien/zwaaien |  |
| Armen: (indien mogelijk, blijven stappen) | Voorbeeld |
| <ol style="list-style-type: none"> 11. Armen boxen voorwaarts, om en om 12. Armen boxen omhoog gekruist 13. Armen boxen omlaag gekruist 14. Armen rondzwaaien naar voren 15. Armen rondzwaaien naar achteren 16. Twee armen roeibeweging 17. Armen voorwaarts heffen, zijwaarts terug 18. Hele lichaam losgooien |  |

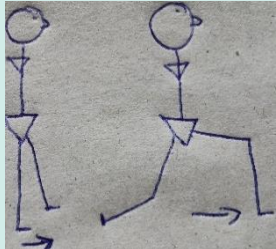
Liggende oefeningen

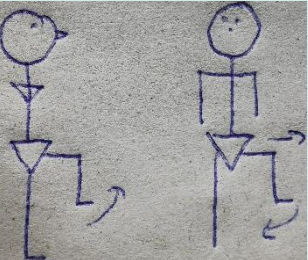
Deze oefeningen kunt u het beste uitvoeren op een zachte ondergrond zoals op bed of op vloerbedekking.

| Oefening 1: Fietsen | Voorbeeld |
|--|--|
| <p>Ga liggen op de grond met de benen gebogen. Maak met 1 been een fietsbeweging</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: versterken van buikspieren, beenspieren en coördinatie• Let op: druk de rug in de grond waardoor de buikspieren aanspannen. Geen holle rug!• Moeilijker: maak een fietsbeweging met 2 benen om en om |  <p>Aantal: 3x 10 links en rechts</p> |
| Oefening 2: Hoofd en schouders optillen | Voorbeeld |
| <p>Ga liggen op de grond met de benen gebogen. Breng het hoofd, de schouders en armen van de grond en wijs met de armen richting de tenen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: versterken van de buikspieren• Let op: de onderrug mag op de grond blijven liggen, maak de beweging niet te groot• Aanpassing: Train schuine buikspieren door 1 schouder meer op te trekken richting de knie aan de andere zijde |  <p>Aantal: 3x 10</p> |
| Oefening 3: Zijwaartse plank op de knieën | Voorbeeld |
| <p>Ga liggen op 1 zij. Til het bovenlichaam omhoog en plaats de arm recht onder de schouder met de onderarm rustend op de grond. Zorg ervoor dat het bovenlichaam en bovenbenen een rechte lijn vormen. U rust nu alleen op de onderarm en onderbenen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: vergroten van de rompstabiliteit• Let op: Zak niet in met de schouder. Houdt deze in neutrale positie• Aanpassing: zak in met de heupen en lift daarna weer op tot de beginstand• Moeilijker: Streck de benen en houd het bovenlichaam en benen in een rechte lijn |  <p>Aantal: 3x 30 seconden links en rechts</p> |
| Oefening 4: Armen spreiden, benen zijwaarts | Voorbeeld |
| <p>Ga liggen op de grond met de benen gebogen tegen elkaar. Spreid de armen tot schouderhoogte. Laat beide knieën naar 1 zijde vallen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: rekken/ontspannen van borst-, rug-, buik- en beenspieren• Let op: Laat de benen ontspannen liggen, geen kracht hierbij leveren |  <p>Aantal: 3x 10 seconden links en rechts</p> |

Staande oefeningen

Deze oefeningen kunt u het beste uitvoeren in een ruime omgeving waarbij steun mogelijk is.

| Oefening 1: Lunges afwisselend | Voorbeeld |
|---|--|
| <p>Verdeel het gewicht over 2 benen. Zet met 1 been een grote stap naar voren en buig het voorste been waarbij de knie niet voorbij de teen beweegt. Het gewicht komt op het voorste been.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: versterken van de beenspieren en verbeteren van balans• Let op: Het bovenlichaam blijft rechtop• Moeilijker: Niet afwisselen van been |  <p>Aantal: 3x 5 links en rechts</p> |

| Oefening 2: Heupdraaien | Voorbeeld |
|--|---|
| <p>Verdeel het gewicht over 2 benen. Hef 1 knie voorwaarts op en draai deze vervolgens naar buiten. Draai op deze manier rondjes in het heupgewricht met je knie.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: Bewegelijkheid van de heupen vergroten• Let op: de heup van het standbeen niet laten inzakken |  <p>Aantal: 3x 5 links en rechts</p> |

De volgende oefeningen vereisen een opstapje/trap

| Oefening 3: Afwisselend voet op de trede zetten | Aantal |
|---|---|
| <p>Ga tegenover het opstapje/de trap staan. Til 1 been op en zet deze neer op het opstapje/de trap. Zet het been terug en wissel af met het andere been.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: versterken van de beenspieren, verbeteren van de conditie• Let op: Zorg voor steun en stevig schoeisel• Moeilijker: verhoog het tempo, plaats de voet een trede hoger | <p>Aantal: 3x 20 links en rechts</p> |

| Oefening 4: Afwisselende kniehef op de trap | Voorbeeld |
|--|---|
| <p>Ga tegenover het opstapje/ de trap staan. Til 1 been op en zet deze neer op het opstapje/de trap. Til het andere been op en hef de knie tot heuphoogte. Breng het been terug, en haal vervolgens het andere been weer van het opstapje de trede af.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: versterken van de beenspieren, verbeteren van de conditie• Let op: zet de voet goed op de trede neer |  <p>Aantal: 3x 20 links en rechts</p> |

Zittende oefeningen

Deze oefeningen kunt u het beste uitvoeren in een ruime omgeving en een stevige stoel zonder armleuningen.

| Oefening 1: Benen over een flesje heffen | Voorbeeld |
|---|---|
| <p>Zet een flesje (of ander voorwerp) vlak voor de stoel neer. Ga achter in de stoel zitten met de rug gestrekt. Til 1 voor 1 de benen over het flesje heen. Vervolgens weer terug.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: versterken van de been- en buikspieren• Let op: blijf achter in de stoel zitten, probeer niet naar voren te schuiven• Moeilijker: Til beide benen tegelijk over het flesje heen |  <p>Aantal: 3x 20</p> |
| Oefening 2: Opstaan en zitten | |
| <p>Ga achter in de stoel zitten met de rug gestrekt. Ga staan door het gewicht naar voren te brengen en de benen te strekken. Strek op vanuit de rug. Ga vervolgens weer zitten en herhaal dit.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: versterken van de beenspieren en verbeteren van de conditie• Let op: Zorg dat het lichaam geleidmatig belast wordt• Moeilijker: Strek weer op vlak voordat de billen het zitvlak raken | <p>Aantal: 3x 15</p> |

Cooling down

| Benen: |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Zet het ene been voor het andere. Buig het voorste been, rek de kuitspier; wissel daarna van been.2. Zet de benen een stuk uit elkaar. Buig door 1 been, rek de lies. Wissel3. Draai de heupen los, handen op de heupen.4. Armen gestrekt omhoog brengen, maak uzelf zo lang mogelijk. Vervolgens zo diep mogelijk op de hurken gaan zitten.5. Gooi de benen los |
| Armen: |
| <ol style="list-style-type: none">6. Strek het ene arm voor de andere schouder langs en houdt vast met de andere arm. Wissel daarna van arm.7. Breng een hand bovenlangs tussen de schouderbladen zo ver mogelijk naar beneden. De andere arm mag helpen. Wissel8. Breng de handen onderlangs tussen de schouderbladen zo ver mogelijk omhoog. Tegelijk.9. Draai rondjes met beide polsen. Draai ook de andere kant op.10. Draai met de schouders rondjes naar achteren11. Strek de vingers en bal ze stevig tot een vuist. Herhaal dit een aantal keer.12. Gooi het hele lichaam los13. Strek weer op vlak voordat de billen het zitvlak raken |