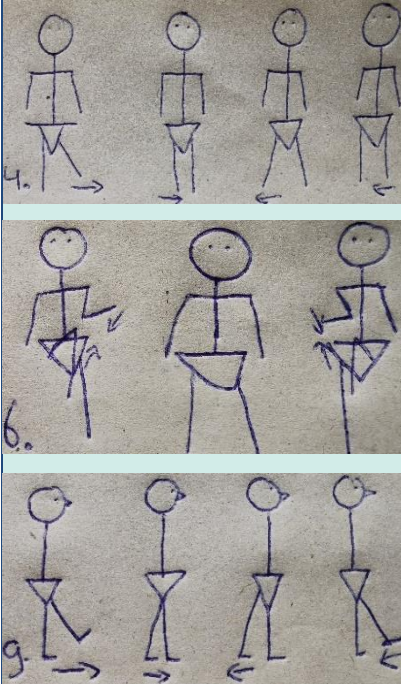
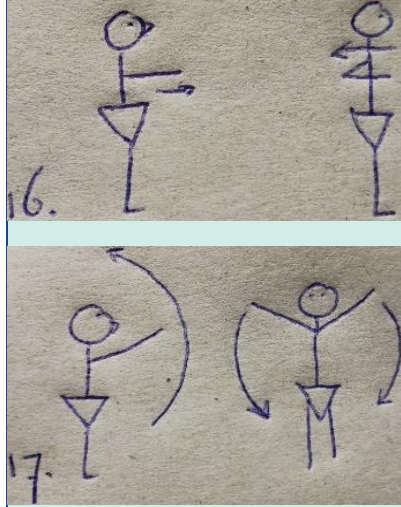


Thuisstraining voor Ouderen 2



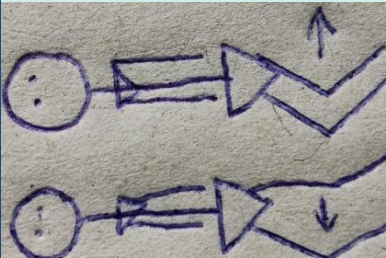
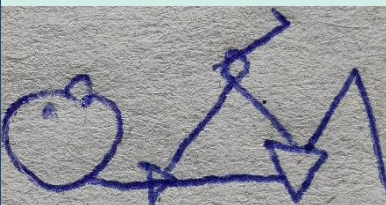
- Zorg dat u bij elke oefening ergens op kunt steunen
- Sla de oefening over wanneer deze te zwaar is of pijnlijk aanvoelt
- Tussen de sets 10 seconden rust. Bepaal zelf de rusttijd tussen de oefeningen

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: Schuine buikspieren	Voorbeeld
<p>Ga met gebogen benen op de grond zitten. Draai de romp naar links en raak de grond met beide handen aan. Herhaal dit aan de andere zijde.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: Versterken van de (schuine) buikspieren• Let op: houdt de rug gestrekt• Moeilijker: Houd een gevuld flesje in de handen vast	 <p>Aantal: 3x 10 links en rechts</p>
Oefening 2: Bruggetje	Voorbeeld
<p>Ga liggen op de grond met de benen gebogen. Breng het bekken omhoog totdat de bovenbenen en de romp in 1 rechte lijn staan. Laat langzaam het bekken weer zakken.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: Verbeteren van de rompstabiliteit• Let op: maak de rug niet te hol, span de buikspieren aan• Moeilijker: houd de rechte lijn een aantal seconden vast	 <p>Aantal: 3x 10</p>
Oefening 3: Eén been zijwaarts heffen	Voorbeeld
<p>Ga liggen op 1 zij met de benen gebogen. Hef het bovenste been zijwaarts omhoog. Laat het weer zakken tot op het andere been.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: Versterken van de been, heup, en rompspieren• Let op: blijf op de zij liggen, draai niet voorwaarts of achterwaarts• Moeilijker: Houdt het bovenste been gestrekt	 <p>Aantal: 3x 10 links en rechts</p>
Oefening 4: Been naar borst vastpakken	Voorbeeld
<p>Ga liggen op de grond met de benen gebogen. Breng 1 been naar de borst en pak deze met uw handen vast.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: Ontspanning van de romp en benen• Let op: Deze oefening dient u ontspannen uit te voeren	 <p>Aantal: 3x 10 seconden links en rechts</p>

Staande oefeningen

Voor deze oefening is het belangrijk dat u bij vrij stuk muur gaat staan.

Oefening 1: Opdrukken	Voorbeeld
<p>Ga met het gezicht naar de muur staan. Hef de armen tot schouderhoogte en zet ze tegen de muur aan. Breng de schouders naar de muur toe terwijl het lichaam gestrekt blijft. Druk daarna het lichaam weer terug waardoor de armen strekken.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: Versterken van de armspieren en verbeteren van rompstabiliteit• Let op: Houdt de schouders in neutrale positie• Moeilijker: ga verder weg staan van de muur	 <p>Aantal: 3x 10</p>

Oefening 2: Muurzit	Voorbeeld
<p>Ga met de rug naar de muur staan. Zet de rug tegen de muur aan en glij een beetje naar beneden zodat de benen buigen. Houdt dit vast.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: Versterken van de bovenbeenspieren• Let op: zorg ervoor dat de gehele rug tegen de muur is gedrukt• Moeilijker: Ga lager zitten zodat de benen meer buigen	 <p>Aantal: 3x 30 seconden</p>

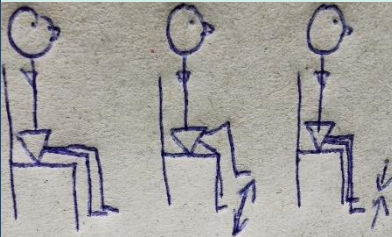
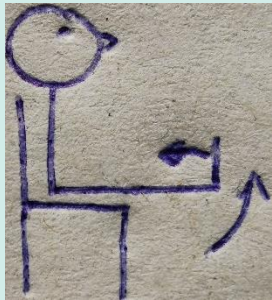
De volgende oefeningen vereisen een opstapje/trap

Oefening 3: Twee benen op en af	
<p>Ga tegenover het opstapje de trap staan. Breng een voor een de benen op de trede. Zet vervolgens een voor een de benen weer op de grond.</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	<p>Aantal: 3x 20 links en rechts</p>

Oefening 4: Zijwaarts één been op	Voorbeeld
<p>Ga met 1 been naast het opstapje/de trap staan. Zorg voor een steunpunt. Zet 1 been zijwaarts op de trede en strek dit been, zodat het andere been van de grond komt. Zet het been weer op de grond en herhaal.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: Versterken van de beenspieren, verbeteren van de balans• Let op: De rug blijft gestrekt, niet vooroverbuigen• Moeilijker: Doe de oefening zonder steun, of zonder de grond te raken.	 <p>Aantal: 3x 10 links en rechts</p>

Zittende oefeningen

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

Oefening 1: Benen spreiden en sluiten	Voorbeeld
<p>Ga achter in de stoel zitten met de rug gestrekt. Spreid beide benen en zet de voeten naar buiten weer op de grond. Sluit de benen waardoor de benen weer tegen elkaar aan komen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: Versterken van de binnen- en buitenkant beenspieren• Let op: blijf achter in de stoel zitten, probeer niet naar voren te schuiven• Moeilijker: geef de benen tegenkracht met de handen	 <p>Aantal: 3x 20</p>
<p>Oefening 2: Benen strekken</p> <p>Ga achter in de stoel zitten met de rug gestrekt. Til de voeten van de grond en strek beide benen zo ver mogelijk. Trek de tenen op richting het lichaam.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: Versterken van de beenspieren• Let op: blijf achter in de stoel zitten, probeer niet naar voren te schuiven• Moeilijker: Maak met de benen een scharende beweging waardoor de benen over elkaar heen gaan.	 <p>Aantal: 3x 10 seconden</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. Pak de enkel vast en breng deze richting de bil. Andere been is licht gebogen. Wissel5. Armen gestrekt omhoog brengen, maak uzelf zo lang mogelijk. Vervolgens zo diep mogelijk op de hurken gaan zitten.6. Gooi de benen los
Armen:
<ol style="list-style-type: none">7. Streck het ene arm voor de andere schouder langs en houdt vast met de andere arm. Wissel daarna van arm.8. Breng een hand bovenlangs tussen de schouderbladen zo ver mogelijk naar beneden. De andere arm mag helpen. Wissel9. Breng de handen onderlangs tussen de schouderbladen zo ver mogelijk omhoog. Tegelijk.10. Draai rondjes met beide polsen. Draai ook de andere kant op.11. Draai met de schouders rondjes naar achteren12. Streck de vingers en bal ze stevig tot een vuist. Herhaal dit een aantal keer.13. Gooi het hele lichaam los