


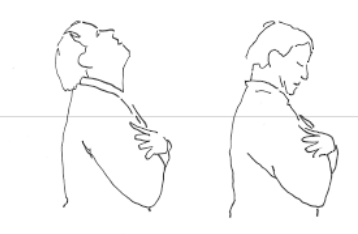


Thuisstraining voor Ouderen 3


- 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. Mocht u de oefening willen verzwaren, doe dan 3 setjes van 15 herhalingen.
- Zet 2 flesjes water klaar (u hoeft ze natuurlijk niet helemaal te vullen) die gebruikt kunnen worden als gewichten en zorg voor de juiste schoeisel (liever geen sokken!)
- Zorg ook voor een flesje water om uit te drinken tussen de oefeningen


Warming-up

Voorbeeld	
1. Stappen op de plaats (30 seconden)	3. 
2. Stappen op de plaats, gecombineerd met om en om bokstoten naar voren (30 seconden)	4. 
3. Stap of zwaai met 1 been rustig naar voren en naar achter (10x links en rechts)	9. 
4. Stap of zwaai met 1 been rustig zijwaarts (10x links en rechts)	10. 
5. Schouders draaien naar voren (5x)	
6. Schouders draaien naar achteren (5x)	
7. Armen zwaaien naar voren (5x)	
8. Armen zwaaien naar achteren (5x)	
9. Losdraaien van de rug (30 seconden)	
10. Losdraaien van de nek (30 seconden)	

Staande oefeningen

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

Oefening 1: Balanceren	Voorbeeld
<p>Ga staan, eventueel met een steun, en hef 1 been omhoog. Probeer dit 30 seconden vast te houden</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: versterken van de beenspieren en verbeteren van balans• Let op: houd het bovenlichaam zoveel mogelijk recht• Moelijker: Minder steun of probeer iets omhoog te gooien en te vangen tijdens het balanceren (bijvoorbeeld een paar sokken)	 <p>Aantal: 3x 30 seconden links en rechts</p>

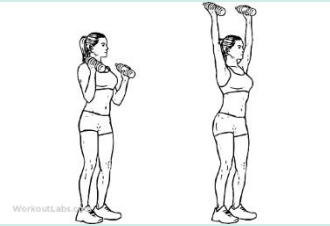
Oefening 2: Push-ups	Voorbeeld
<p>Ga rechtop voor een lege muur staan en zet uw handen iets naast schouderbreedte tegen de muur. Laat uzelf tegen de muur zakken zodat de borst net van de muur verwijderd is en druk uzelf weer van de muur af.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: versterken van de armspieren• Let op: zorg dat de rug recht blijft• Moeilijker: ga verder van de muur weg staan	 <p>Aantal: 3x 10</p>

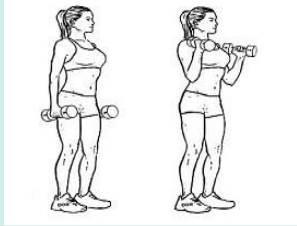
Oefening 3: Knieheffen	Voorbeeld
<p>Ga rechtop staan, trek uw knie zo hoog op als u kunt en houdt even vast. Daarna rustig het been weer laten zakken en herhaal met het andere been.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: verbeteren van de balans en versterken van de beenspieren• Let op: gebruik eventueel een steuntje	 <p>Aantal: 3x 10 links en rechts</p>

De volgende oefeningen vereisen een opstapje/trap

Oefening 4: Afwisselend voet op de trede zetten	
<p>Ga tegenover het opstapje/de trap staan. Til 1 been op en zet deze neer op het opstapje/de trap. Verplaats het gewicht naar dit been (het andere been komt iets los van de grond), houdt 2 seconden vast en zet het been terug. 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 of plaats de voet een trede hoger	<p>Aantal: 3x 10 links en rechts</p>

De volgende oefeningen vereisen gewichten of 2 flesjes water

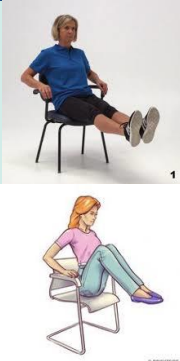
Oefening 5: Armen heffen	Voorbeeld
<p>Ga rechtop staan met een gewicht in elke hand en de elleboog gebogen. Breng de armen vanaf schouderhoogte omhoog en laat ze weer zakken.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: versterken van de bovenarmspieren• Moeilijker: verzwaar het gewicht van het flesje	 <p>Aantal: 3x 10</p>

Oefening 6: Biceps curl	Voorbeeld
<p>Ga rechtop staan met de knieën licht gebogen. Houdt de flesjes vlak voor je lichaam en buig de ellebogen, span de spieren aan en breng de flesjes richting de schouders. Langzaam weer laten zakken.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: versterken van de bovenarmen en de armspieren• Let op: houd de rug recht en de buikspieren aangespannen.• Moeilijker: verzwaar het gewicht van het flesje	 <p>Aantal: 3x 10</p>

Zittende oefeningen

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

Oefening 1: Armen roeibeweging	Voorbeeld
<p>Ga zitten op een stoel en buig met je bovenlichaam iets naar voren. Laat je armen hangen, span de spieren aan en breng de flesjes richting de schouders. Trek de schouderbladen hierbij naar elkaar toe. Langzaam de flesjes weer laten zakken.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: versterken van de bovenrug en armspieren• Let op: houdt de rug recht en span de buikspieren aan• Moeilijker: verzwaar het gewicht van het flesje of voer de oefening staand uit	 <p>Aantal: 3x 10</p>

Oefening 2: Benen strekken	Voorbeeld
<p>Ga in de stoel zitten en strek de benen. Til deze op zo ver als dat gaat, houdt even vast en laat weer rustig zakken.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: versterken van de beenspieren• Let op: Ga goed rechtop in uw stoel zitten (lieft zonder de rugleuning aan te raken), voorkom 'hangen' in uw rug• Moeilijker: Doe de set zonder de benen te laten rusten of trek de benen op in plaats van te laten zakken (2^e voorbeeld).	 <p>Aantal: 3x 10</p>

Cooling down

1. Handen in elkaar haken en de armen strekken boven het hoofd. Houdt 15 seconden vast.
2. Beweeg in deze positie rustig naar links en dan naar rechts.
3. Buig nu rustig met de handen naar de grond en probeer uw voeten aan te raken. Houdt wel uw benen gestrekt (niet overstrekt!).
4. Draai de schouders rustig 10 maal naar achteren toe.
5. Breng het linker oor naar de linkerschouder en houdt dit 15 seconden vast; doe hetzelfde rechts.
6. Leg uw kin zo ver mogelijk op uw borst, houdt 15 seconden vast. Doe hetzelfde met de achter beweging van de nek.
7. Schud de armen en benen lekker uit.