


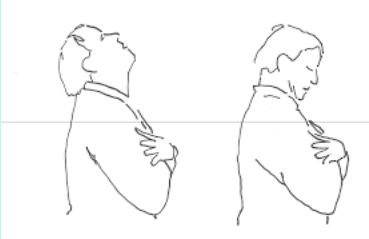


# Thuisstraining voor Ouderen 5

- 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 of lichter willen maken, doe dan een setje meer of minder.
- Zet 1 fles water klaar (u hoeft deze natuurlijk niet helemaal te vullen) die gebruikt kunnen worden als gewichten en zorg voor het 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: Knie heffen	Voorbeeld
<p>Sta naast de stoel en hou de stoel vast, trek een knie omhoog en laat weer zakken. Trek nu de andere knie omhoog en laat weer zakken.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Moeilijker:</b> Houdt de knie langer omhoog</li><li>• <b>Aantal:</b> 2x 10 herhalingen</li></ul>	
Oefening 2: Been zwaaien	Voorbeeld
<p>U staat naast de stoel en houdt de stoel met een hand vast. Zwaai met het been dat niet naast de stoel staat heen en weer. Doe dit 20 keer en draai het om, andere hand houdt de stoel vast en andere been zwaait.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Aantal:</b> 20x links en 20x rechts</li></ul>	

## Zittende oefeningen

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

Oefening 1: Elleboog-knie	Voorbeeld
<p>U zit voorop de stoel en brengt uw linker elleboog naar de rechterknie en vervolgens de rechter elleboog naar de linkerknie. Als u het niet helemaal redt, geeft niets, doe wat u kan!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Aantal:</b> 5x links en 5x rechts</li></ul>	
Oefening 2: Slangenbeweging	
<p>U zit voorop de stoel en duwt zo hoog mogelijk uw handpalmen tegen elkaar, breng de handen achtereenvolgens naar de schouder, heupen, knieën, en enkels. Ga via dezelfde weg terug, tot u uw handen weer boven het hoofd heeft. Daarna gaat u via de andere kant dezelfde route afleggen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Aantal:</b> 3x elke kant</li></ul>	
Voorbeeld:	
	

### Oefening 3: Opstaan van stoel

Zit op een rechte stoel, probeer zonder handen, rechtop te gaan staan.

- **Tip:** hel eerst naar voren en breng uw handen vooruit.
- **Moeilijker:** Doe net alsof u gaat zitten en ga weer staan zonder dat u de stoel aanraakt
- **Aantal:** 10 herhalingen

### Voorbeeld:



### Oefening 4: Benen strekken

Zit rechtop op een stoel en strek een been voor u uit.

- **Moeilijker:** Zorg ervoor dat de onderkant van uw bovenbeen de stoel niet meer raakt.
- **Aantal:** 10x links en 10x rechts

### Voorbeeld:



### Oefening 5: Buigen links/rechts

U zit voor op de stoel, probeer de rugleuning niet aan te raken. De handen zijn tegen elkaar, zo hoog mogelijk boven het hoofd. Nu buigt u heel rustig zover mogelijk naar links en naar rechts.

- **Aantal:** 2x 10 herhalingen

### Voorbeeld:

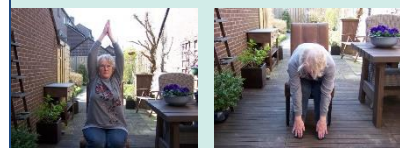


### Oefening 6: Buigen voor/achter

U zit achter in de stoel, maar wel met uw rug recht. Strek de armen helemaal uit naar boven, hou dit 5 tellen vast. Probeer nu uw tenen aan te raken, de handen mogen nu los.

- **Aantal:** 2x 8 herhalingen

### Voorbeeld:



## De volgende oefeningen vereisen gewichten of 1 flesje water

### Oefening 7: Over het hoofd tillen

U zit voorop de stoel. Een fles water staat aan 1 kant van de stoel. Start rechtop in de stoel, buk naar de fles en pak de fles met 2 handen. Over uw hoofd zet u de fles met 2 handen neer aan de andere kant van de stoel.

- **Aantal:** 10 herhalingen

### Voorbeeld:



### Oefening 8: Benen over fles tillen

### Voorbeeld:

Zet een fles in het midden voor u op de grond, uw benen staan aan één kant op de grond. Eén voor één stappen uw benen over de fles, van links naar rechts en terug.

- **Moeilijker:** Breng beide benen tegelijk over de fles
- **Aantal:** 10 herhalingen

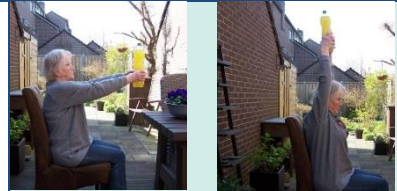


### Oefening 9: Fles heffen

### Voorbeeld:

U zit rechtop in de stoel en houdt een gevulde fles met gestrekte armen voor u uit. Nu brengt u, met gestrekte armen de fles boven uw hoofd.

- **Moeilijker:** Houdt de fles voor u langer vast
- **Aantal:** 10 herhalingen



### Oefening 10: Fles zwaaien

### Voorbeeld:

U zit rechtop in uw stoel en houdt de fles met gestrekte armen voor u. Nu beweegt u de fles heel rustig van links naar rechts.

- **Aantal:** 6x links en 6x rechts



## 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.