



Fitte Senior

75+

Balans, conditie en kracht.

Door de huidige situatie omtrent het corona virus zijn we aan huis gebonden en bewegen we te weinig.

Om in conditie te blijven, spierkracht en balans te behouden hebben wij deze oefeningen voor u samen gesteld.

Tip:

Begin rustig aan en de oefeningen mogen geen pijn doen.

Bij elke oefening staat vermeld hoe u deze uitvoert en wat het doel van de oefening is.

Heeft u vragen of wilt u advies?

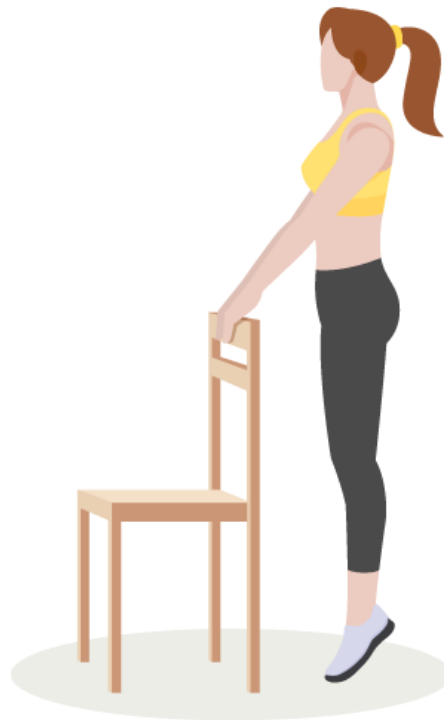
Neem dan contact met ons op.

Fysiogroep Waterland
0299-653499



Oefening 1: Tenen stand

Doel: Het versterken van de kuitspieren en verbeteren van de balans.

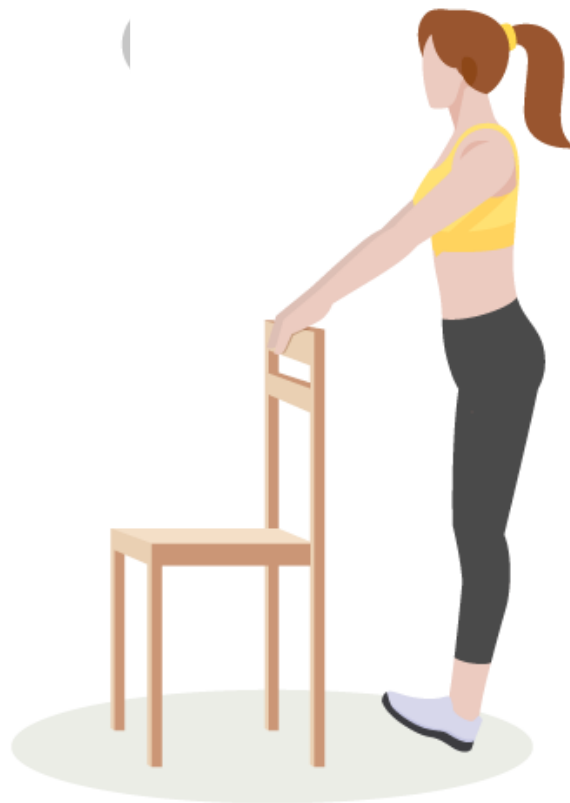


- Voer de oefening 3 x 10 herhalingen uit.
- Sta met rechte rug achter de stoel en houdt de rugleuning met beide handen vast.
- Steun op de grote teen en 2e teen.



Oefening 2: Hakken stand

Doel: Versterken van de spieren rondom de enkel.
Dit helpt bij het voorkomen van het struikelen over een opstaande stoeptegels.



- Voer de oefening 3 x 10 herhalingen uit
- Kleine beweging
- Blijf rechtop staan en zorg dat u niet schommelt.



Oefening 3: Hak naar de bil

Doel: Het versterken van de spieren aan de achterzijde van het bovenbeen.

Deze gebruikt u bij onder andere bij traplopen.



- Voer de oefening 3 x 10 herhalingen uit.
- Sta rechtop en houdt de stoel met beide handen vast.
- Buig de knie en breng de hak naar uw bil. Houdt deze buiging 1 seconden vast en laat de voet vervolgens rustig zakken tot u weer met beide benen op de grond staat.



Oefening 4: Knie heffen

Doel: Het versterken van het bovenbeen.
Dit helpt onder andere bij het traplopen.



- Voer de oefening 3 x 10h herhalingen uit.
- Sta met rechte rug en houdt de rugleuning met beide handen vast.
- Breng de knie gecontroleerd omhoog, houdt 1 seconden vast en breng deze weer gecontroleerd omlaag.



Oefening 5: Zijwaarts het been heffen.

Doel: Oefening voor de zijkant van de heupen.
Deze spieren helpen u bij de balans tijdens het lopen.



- Voer de oefening 3 x 10h herhalingen uit.
- Het bovenlichaam mag niet mee bewegen.
- De voet blijft recht naar voren wijzen en mag niet naar buiten wijzen.



Oefening 6: Kniebuigingen

Doel: Het verbeteren van het evenwicht.
Het helpt iets op te pakken van de grond.



- Voer de oefening 3 x 10h herhalingen uit.
- Voeten op heupbreedte.
- Breng de billen naar achter alsof je wilt gaan zitten.



Oefening 7: Armen voorwaarts of zijwaarts heffen.

Doel: Verbeterd de kracht schouders.

Dit helpt bijvoorbeeld bij iets uit een hoger keukenkastje te pakken.



- Voer de oefening 3 x 10 herhalingen uit.
- Zit met de rug tegen de rugleuning aan.
- Beweeg de armen gecontroleerd omhoog, houdt 1 seconden vast en breng de armen gecontroleerd weer naar beneden.