





Thuisstraining voor Ouderen 4


- 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

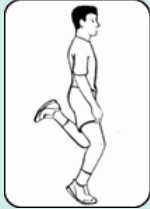
	Voorbeeld
1. Stappen op de plaats (30 seconden)	3. 
2. Stappen op de plaats, gecombineerd met om en om bokstoten naar voren (30 seconden)	4. 
3. Stap of zwaai met 1 been rustig naar voren en naar achter (10x links en rechts)	9. 
4. Stap of zwaai met 1 been rustig zijwaarts (10x links en rechts)	10. 
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: Koordansen	Voorbeeld
<p>Ga staan, eventueel met een steun, en zet uw ene voet voor de andere alsof u over een lijn loopt. Loop zo een paar meter heen en weer.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: verbeteren van de balans• Let op: houd het bovenlichaam zoveel mogelijk recht en blijf naar voren kijken.• Moelijker: doe het zonder steun en probeer uw armen niet te gebruiken om te balanceren	 <p>Aantal: 3x heen en weer</p>

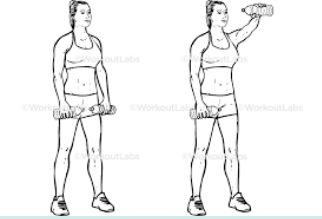
Oefening 2: Lunges	Voorbeeld
<p>Ga rechtop staan met je knieën lichtelijk gebogen. Zet je rechterbeen vooruit en zak door je heupen. Je linkerbeen is nu gestrekt en raakt bijna de grond. Houd je bovenlichaam recht en laat je knieën niet verder komen dan je tenen. Druk jezelf met het rechterbeen omhoog. Herhaal de oefening met het linkerbeen</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: verbeteren beenspieren en evenwicht• Let op: zorg dat bovenlichaam recht blijft• Bij knieklachten: stap naar voren in plaats van naar achteren	 <p>Aantal: 3x 10</p>

Oefening 3: Hakken naar billen	Voorbeeld
<p>Ga rechtop staan, breng uw hak naar uw billen toe en zet het been weer terug. Herhaal met het andere been.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: soepel maken van spieren en gewrichten, verbeteren van de beenspieren• Let op: verhoog het tempo	 <p>Aantal: 3x 10 links en rechts</p>

De volgende oefeningen vereisen een opstapje/trap


Oefening 4: Op de tenen staan	Voorbeeld
<p>Ga op de eerste trede van de trap of het opstapje staan. Zorg dat u met de voorvoet op het oppervlak staat, maar de hakken niet. Ga rustig op uw tenen staan en span uw kuitten aan, houdt dit even vast en kom rustig weer tot stand.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: versterken van de kuitspieren en verbeteren van balans• Let op: zorg voor steun en stevig schoeisel• Moeilijker: probeer het zonder steun of houdt de spanning langer vast	 <p>Aantal: 3x 10</p>


De volgende oefeningen vereisen gewichten of 2 flesjes water


Oefening 5: Armen (half) heffen	Voorbeeld
<p>Ga rechtop staan met een gewicht in elke hand en de armen losjes, gestrekt voor het lichaam. Breng 1 arm vanaf de heup omhoog naar schouderhoogte en laat weer zakken, herhaal met het andere arm.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: versterken van de armspieren• Moeilijker: verzwaar het gewicht van het flesje of breng beide armen tegelijk omhoog	 <p>Aantal: 3x 10</p>

Zittende oefeningen

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

Oefening 1: Appels plukken	Voorbeeld
<p>Ga zitten op een stoel met 2 voeten stevig op de grond. Strek 1 arm helemaal uit richting het plafond, maak je lang en blijf naar voren kijken. Hou dit 3 tellen vast en wissel van arm.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: activeren van de rugspieren, strekken van de rug-, borst- en armspieren.• Let op: stevig op de stoel zitten en voeten op heupbreedte• Aandachtspunt: probeer zo ver mogelijk te reiken	 <p>Aantal: 3x 10</p>

Oefening 2: Opstaan en zitten	Voorbeeld
<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: Blijf even boven de stoel hangen en sta weer op	 <p>Aantal: 3x 10</p>

Oefening 1: Elleboog-knie	Voorbeeld
<p>Ga goed achter in een stoel zitten, beweeg uw linkerelleboog en rechterknie naar elkaar toe en breng weer terug naar de beginpositie. Vervolgens herhaalt u de oefening, maar nu met de linkerknie en rechterelleboog.</p> <ul style="list-style-type: none">• Doel: verbeteren van de coördinatie en versoepelen van spieren en gewrichten• Moeilijker: verhoog het tempo	 <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.