

Thuisstraining voor Ouderen 6

- 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 2 flessen 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

Oefeningen:

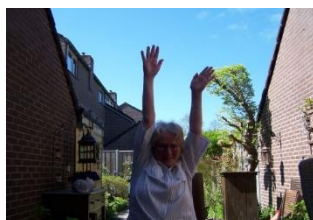
Deze oefeningen kunt u het beste uitvoeren in een ruime omgeving en een stevige stoel zonder armleuningen.

Oefening 1: Armen omhoog strekken

U zit voorop de stoel met een rechte rug en beide armen zijn gestrekt in de lucht. Probeer heel rustig om de beurt 1 arm nog verder omhoog te krijgen, u merkt dat u schouder dan ook een stukje omhoog gaat. Laat de schouder weer rustig zakken (de armen blijven gestrekt). Nu probeert u hetzelfde met de andere arm. Probeer deze oefening heel rustig 10 maal per arm uit te voeren.

- **Aantal:** 10x per arm
- *Dit is best een lastige hoor! Redt u of wil u iets minder? Geen probleem natuurlijk!*

Voorbeeld:



Oefening 2: Bovenlichaam draaien

U zit voorop de stoel, zonder dat u de rugleuning raakt. U armen heeft u gekruist voor de borst, denk eraan dat u uw rug recht houdt. U draait nu heel rustig naar links en naar rechts. Probeer niet té veel naar links en rechts te buigen! U bepaalt zelf hoever u draait, het moet wel prettig aan blijven voelen!

- **Aantal:** 10x elke kant

Voorbeeld:



Oefening 3: Armen

U zit voorop de stoel met de rug recht. Beide armen zijn gestrekt voor u, van uw handen maakt u vuisten, de knokkels wijzen naar boven. Breng nu rustig de armen naar u toe, totdat de ellebogen naast het lichaam zijn. Probeer de ellebogen maar tegen het lichaam aan te duwen. Terwijl u de armen naar achter beweegt, draaien u handen. De knokkels wijzen nu dus naar beneden. Red u het 20 keer?

- **Aantal:** 20x elke kant
- **Moeilijker:** Probeer in dat geval iedere keer wanneer u de armen naar voren strekt, 1 been uit te strekken.

Voorbeeld:



Moeilijker:

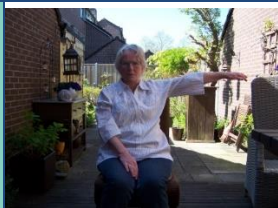


Oefening 4: Armen zijwaarts

U zit voorop de stoel, de rug is recht. 1 arm strekt u naar de zijkant, de andere arm sluit aan. Daarna doet u hetzelfde met de andere arm. Probeer u rug tijdens deze oefening zo recht mogelijk te houden, dus niet mee te draaien.

- **Aantal:** zo vaak als u het volhoudt, als u de armen begint te voelen, dan is het tijd om te stoppen.

Voorbeeld:

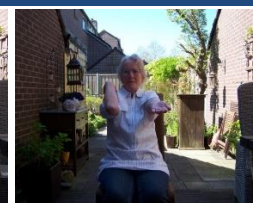
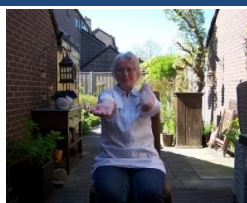


Oefening 5: Armen heffen

U zit voorop de stoel en u strekt de armen naar voren met de handpalmen omhoog. Om de beurt brengt u een hand naar de schouder. Dus linkerhand naar de linkerschouder en rechterhand naar de rechterschouder. U kunt de oefening zwaarder maken als u dat wilt, door bijvoorbeeld 2 flessen vast te houden (zie foto's hieronder), maar dit hoeft natuurlijk niet. Als u 10 per arm redt is dat meer dan genoeg

- **Aantal:** 10x per arm
- **Moeilijker:** houdt 2 flessen vast en doe dezelfde oefening

Voorbeeld:



De volgende oefeningen vereisen gewichten of 2 flessen water

Oefening 6: Kruisbeweging armen

Houd een fles met gestrekte armen voor u. Probeer nu, terwijl u de armen gestrekt houdt, de fles te draaien.

- **Aantal:** 20 herhalingen

Voorbeeld:



Oefening 7: Tillen boven het hoofd

U zit achter in de stoel met de rug recht. De fles houdt u met gestrekte armen voor u uit. Vervolgens brengt u de fles met gestrekte armen tot boven uw hoofd. Hierna gaat u heel rustig met de fles naar beneden, tot u uw tenen aanraakt met de fles. Als u iets minder ver komt geeft dit niets!

- **Aantal:** 10 herhalingen

Voorbeeld:



Oefening 8: Tillen met gestrekte armen

Hou de fles boven uw hoofd met 2 handen vast. Breng nu de fles heel rustig naar de knie van het been dat u uitstrekt. Hierna gaat de fles weer naar boven het hoofd (de voet van het gestrekte been gaat weer naar de grond) en u herhaalt de oefening met het andere been.

- **Aantal:** 16 herhalingen

Voorbeeld:

