

Oefenprogramma 60+

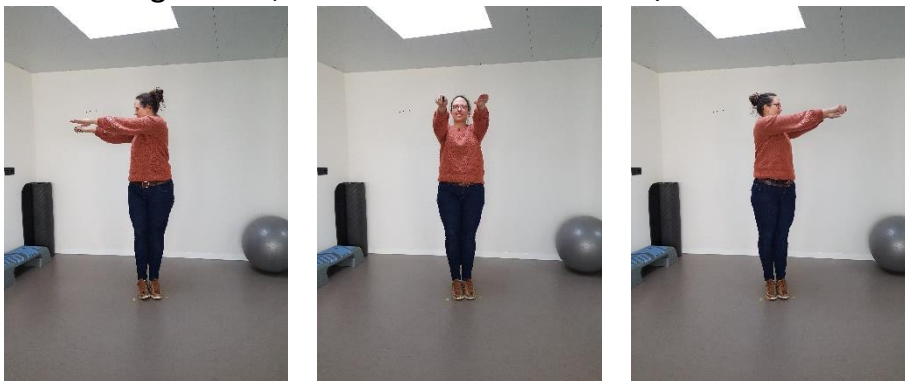
Dit is een oefenprogramma opgesteld door de kinesitherapeuten van NeuroCentrumWest. Onderstaande oefeningen zijn bedoeld voor 60 plussers die thuis in beweging willen blijven.

Basisprincipes

- ✓ 15 oefeningen en 1 relaxatieoefening per oefenschema.
- ✓ 10 tot 20 keer elke oefening (afhankelijk van eigen kunnen).
- ✓ Oefeningen waarbij met een kant (rechts/links) wordt gewerkt, doe je elke kant 10 keer.
- ✓ Tussen elke oefening 30 seconden uitrusten.
- ✓ Ken je eigen grenzen. Is een oefening te moeilijk voer ze dan beter niet uit.
- ✓ Sta voor de veiligheid dicht bij een tafel of stoel voor extra steun.

1. Evenwicht

1. Voeten tegen elkaar, de armen samen afwisselend li/re draaien.



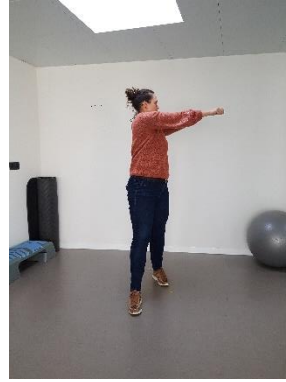
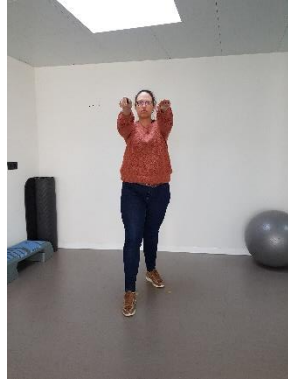
2. Voeten tegen elkaar, zwaaien met armen waarbij één arm naar voor en één arm naar achter.



3. Stand met één been voor, zwaaien met armen waarbij één arm naar voor en één arm naar achter.

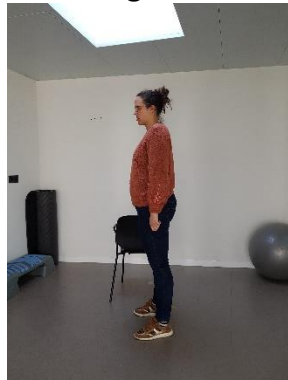
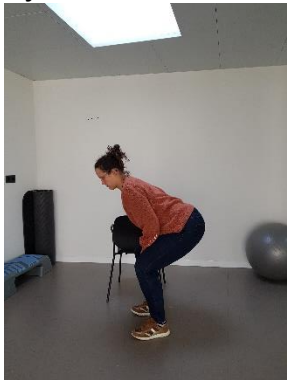


4. Stand met een been voor, de armen samen afwisselend li/re draaien.

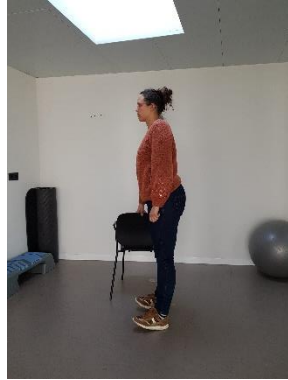
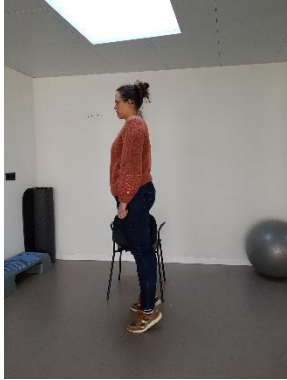


2. Kracht in de benen (Hou u eventueel vast aan bv. een stoel.)

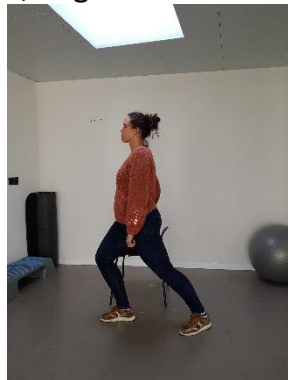
1. Stand met de voeten op heupbreedte, buigen door beide knieën. Goed de bips naar achter steken en bij het rechtekomen de knieën volledig strekken.



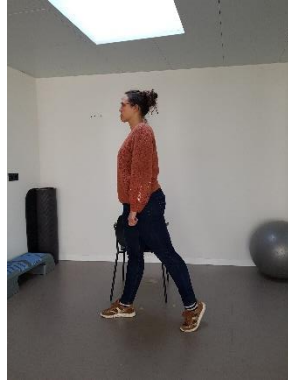
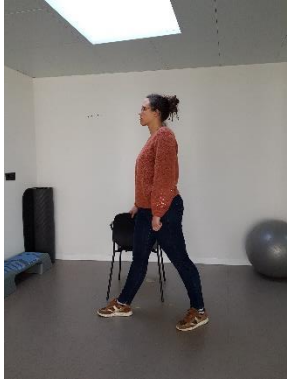
2. Afwisselend op de tenen en op de hielen staan.



3. Stand met één been voor, buigen door het voorste been en volledig terug strekken.



4. Stand met één been voor, op de tenen staan van de achterste voet en terug.



3. Houding en mobiliteit

U zit voor alle oefeningen op een stoel met de voeten stevig op heupbreedte. Zorg er ook voor dat u mooi recht zit in de onderrug en de nek. Indien mogelijk zit u bij deze oefeningen best voor een spiegel, zo kan u zichzelf corrigeren indien nodig.

1. Rollen met de schouders naar achter. Leg hierbij de nadruk op het naar achter en naar onder bewegen van de schouders.



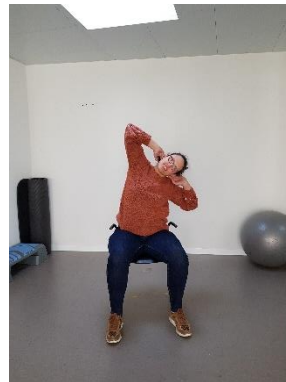
2. Handen in de nek, breng de ellebogen naar elkaar toe en open.



3. Hands in de nek, houd de armen in 1 lijn en draai afwisselend naar links en naar rechts.

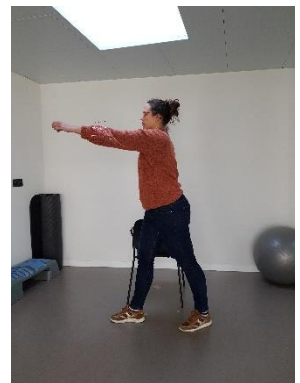
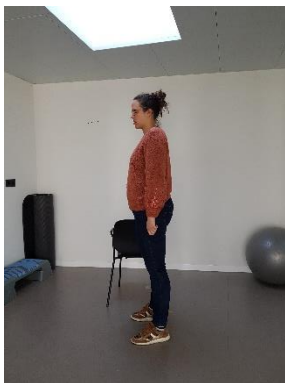


4. Hands in de nek, houd de armen in 1 lijn en buig afwisselend naar links en naar rechts.



4. Stappen (Hou u eventueel vast aan bv. een stoel.)

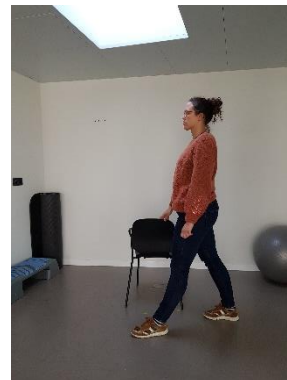
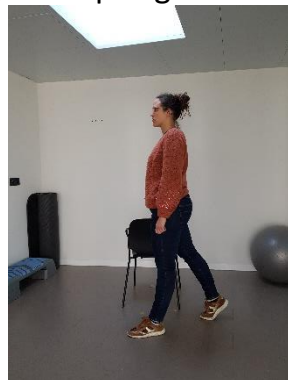
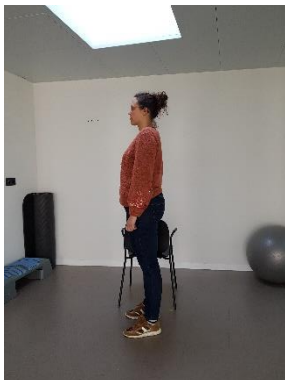
1. Zet afwisselend li/re een stap vooruit en terug. Geef hierbij extra aandacht aan het plaatsen van de hiel alvorens de volledige voet op de grond komt. Indien dit goed gaat kan u de tegenovergestelde arm mee zwaaien vb. Re voet naar voor en li arm.



2. Zet afwisselend li/re een stap opzij en terug. Indien dit goed gaat kan u beide armen ook omhoog doen als u een pas zet en terug.



3. Zet afwisselend li/re een stap naar achter en terug. Geef hierbij extra aandacht aan het plaatsen van de tenen alvorens de volledige voet op de grond komt.



5. Relaxatie/ademhaling

1. Zit op een stoel met de voeten goed gesteund op heupbreedte. Breng beide armen omhoog (maak u groot), adem hierbij diep in. Adem uit terwijl u de armen terug naar beneden brengt en uw voeten tikt.

