

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 (houd u eventueel vast aan bv. een stoel.)

1. Stand met de voeten op heupbreedte, tik met uw hiel voor u en stap terug. Afwisselend li/re.



2. Stand met de voeten op heupbreedte, Tik met de tenen achter u en stap terug. Afwisselend li/re.



3. Stand met de voeten op heupbreedte, tik met uw hiel naast u en stap terug. Afwisselend li/re.



4. Stand met de voeten op heupbreedte, tik afwisselend met de hiel voor u en met de tenen achter u (combinatie oef 1 en 2).



2. Stappen (houd u eventueel vast aan bv. een stoel.)

1. Stap voorwaarts met extra aandacht voor een goede hielplaatsing.



2. Stap achterwaarts met extra aandacht voor een goede tenenplaatsing.



3. Stap zijwaarts met extra aandacht voor een goede hielplaatsing.



3. Houding en mobiliteit: Nek

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 schoudergordel. Indien mogelijk zit u bij deze oefeningen best voor een spiegel, zo kan u zichzelf corrigeren indien nodig.

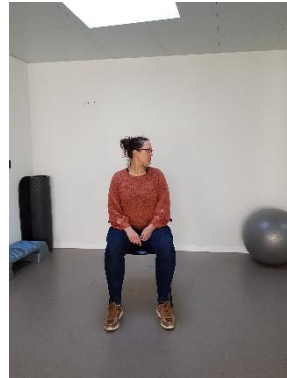
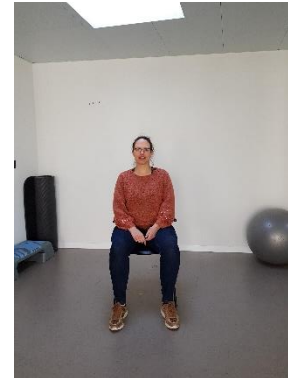
1. De kin lichtjes intrekken en terug ontspannen (niet vooruit steken).



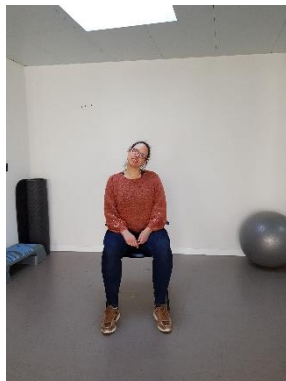
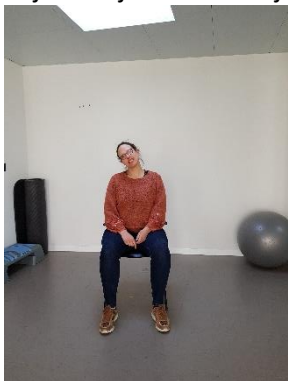
2. Kijken in uw "boezem" en naar het plafond.



3. Kijken naar li en naar re, probeer de kin hierbij lichtjes ingetrokken te houden.



4. Breng uw oor naar uw schouder en terug. Houd hierbij het hoofd mooi recht: uw neus moet naar voor blijven wijzen. Houd bij deze oefening ook uw schouders naar beneden en de kin lichtjes ingetrokken.

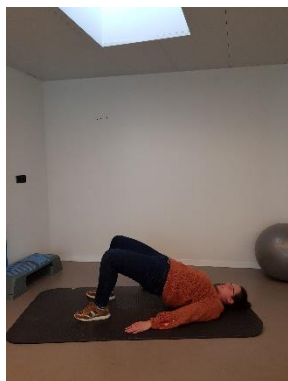
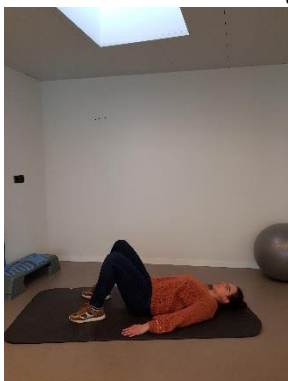


5. Stretchoefening: plaats één hand op uw rug en plaats uw andere hand op het tegenovergestelde oor. Trek vervolgens uw hoofd naar opzij, bv. Li hand op de rug en re hand op het li oor. Buig vervolgens uw hoofd naar re.

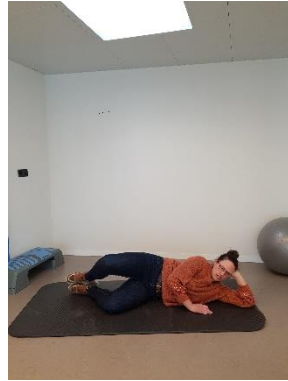
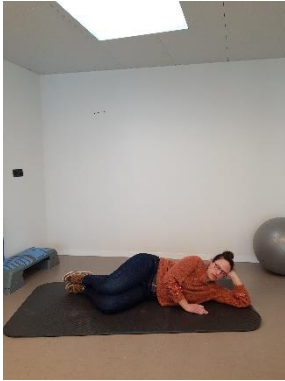


4. Kracht in de benen

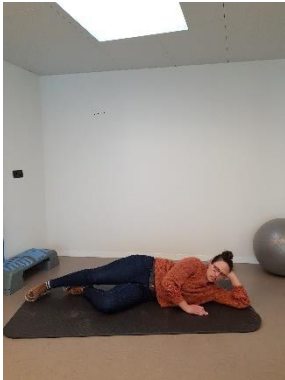
1. Ruglig met beide benen gebogen, de armen naast u. Maak een brug door uw bips omhoog te heffen even te houden en terug neer.



2. Zijlig, beide benen gebogen op elkaar. Hef uw ene knie omhoog, probeer hierbij niet de draaien in uw bekken.



3. Zijlig, onderste been geplooid en bovenste been gestrekt. Hef het gestrekte been omhoog en terug. Probeer ook hier niet te draaien in uw bekken.



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.

