50 OEFENINGEN

met materialen voor ouderen

Pagina 1 • Oefeningen 1-5 • Halters

Gebruik lichte gewichten, beweeg gecontroleerd en respecteer uw grenzen.

1 Bicepscurl met halters



Buig de ellebogen en breng de halters naar de schouders.

2 Triceps strekken boven het hoofd



Strek de armen boven het hoofd en buig de ellebogen naar achteren.

3 Zijwaarts heffen met halters



Hef de armen zijwaarts tot schouderhoogte.

4 Zittend drukken met halters



Duw de halters omhoog totdat de armen gestrekt zijn.

5 Voorovergebogen roeien met halters



Trek de halters naar de buik en beweeg de ellebogen naar achteren.

Raadpleeg een zorgverlener voordat u begint.

Doe 2 tot 3 sets van 10 tot 15 herhalingen.

50 OEFENINGEN

met materialen voor ouderen

Pagina 2 • Oefeningen 6-10 • Halters

Gebruik lichte gewichten, beweeg gecontroleerd en respecteer uw grenzen.

6 Schouderdrukken



Duw de halters omhoog, boven het hoofd.

7 Voorwaarts heffen



Hef de halters voor u tot schouderhoogte.

8 Hurken met halters



Zak door de knieën en houd de halters naast het lichaam.

9 Uitvalspas met halters



Zet een stap naar voren, buig de knieën en keer daarna terug.

10 Vooroverbuigen met halters



Buig de romp naar voren met een rechte rug en houd de halters vast.

Raadpleeg een zorgverlener voordat u begint.

Doe 2 tot 3 sets van 10 tot 15 herhalingen.

50 OEFENINGEN

met materialen voor ouderen

Pagina 3 • Oefeningen 11-15 • Weerstandsband

Gebruik lichte weerstand en maak gecontroleerde bewegingen.

11 Trekken met een weerstandsband



Trek de band naar de buik en trek de schouderbladen naar elkaar toe.

12 Zittend roeien met een weerstandsband



Trek de band naar de buik en behoud een goede houding.

13 Triceps strekken met een weerstandsband



Strek de armen omhoog en buig de ellebogen naar achteren.

14 Bicepscurl met een weerstandsband



Ga op de band staan en trek de uiteinden naar de schouders.

15 Zijwaarts heffen met een weerstandsband



Hef de armen zijwaarts tegen de weerstand in.

Raadpleeg een zorgverlener voordat u begint.

Doe 2 tot 3 sets van 10 tot 15 herhalingen.

50 OEFENINGEN

met materialen voor ouderen

Houd de romp stabiel en respecteer uw grenzen.

16 Naar het gezicht trekken met een band



Trek de band naar het gezicht en beweeg de ellebogen naar buiten.

17 Buitenwaarts draaien met een band



Houd de elleboog dicht bij het lichaam en trek de band naar buiten.

18 Binnenwaarts draaien met een band



Trek de band naar de buik.

19 Borstdrukken met een weerstandsband



Duw de band naar voren en strek de armen.

20 Triceps strekken achter het hoofd



Plaats de band achter het hoofd en strek de armen.

Raadpleeg een zorgverlener voordat u begint.

Doe 2 tot 3 sets van 10 tot 15 herhalingen.

50 OEFENINGEN

met materialen voor ouderen

Pagina 5 • Oefeningen 21-25 • Weerstandsband

Beweeg gecontroleerd en gebruik een lichte weerstandsband.

21 Hurken met een weerstandsband



Ga op de band staan, houd de uiteinden bij de schouders en zak door de knieën.

22 Zijwaarts lopen met een band



Zet zijwaartse stappen en houd de band boven de knieën.

23 Het been heffen met een band



Bevestig de band aan de voeten en hef het gestrekte been.

24 De knie buigen met een band



Bevestig de band aan de voet en buig de knie, met de hiel naar de bil.

25 Het been strekken met een band



Bevestig de band aan de voet en strek het been naar voren.

Voordelen: meer kracht, evenwicht, zelfstandigheid, energie en welzijn.

Aanbevolen frequentie: 3 tot 5 keer per week.

Belangrijk: raadpleeg een zorgverlener voordat u met de oefeningen begint.

50 OEFENINGEN

met materialen voor ouderen

Pagina 6 • Oefeningen 26-30 • Weerstandsband

Zorg voor stevige steun en adem normaal.

26 Het been zijwaarts bewegen met een band



Bevestig de band rond de enkels en beweeg het been opzij.

27 Het been achterwaarts bewegen met een band



Bevestig de band rond de enkels en beweeg het been naar achteren.

28 Heupbrug met een weerstandsband



Plaats de band boven de knieën, hef de heupen en span de bilspieren aan.

29 De hielen heffen met een band



Ga op de band staan en hef de hielen door de kuitspieren aan te spannen.

30 Marcheren op de plaats met een band



Ga op de band staan en beweeg de benen alsof u marcheert.

Voordelen: meer kracht, evenwicht, zelfstandigheid, energie en welzijn.

Aanbevolen frequentie: 3 tot 5 keer per week.

Belangrijk: raadpleeg een zorgverlener voordat u met de oefeningen begint.

50 OEFENINGEN

met materialen voor ouderen

Pagina 7 • Oefeningen 31-35 • Bal

Gebruik een stevige bal en bewaar voorzichtig uw evenwicht.

31 Hurken met een bal



Houd de bal voor het lichaam terwijl u door de knieën zakt.

32 Liggend drukken met een bal



Ga liggen en duw de bal met de armen omhoog.

33 De rug strekken op een bal



Ga op de bal liggen en strek de romp omhoog.

34 Plank met steun op een bal



Steun met de onderarmen op de bal en houd het lichaam in een rechte lijn.

35 Uitvalspas met een bal



Houd de bal vast, zet een stap naar voren en buig de knieën.

Raadpleeg een zorgverlener voordat u begint.

Doe 2 tot 3 sets van 10 tot 15 herhalingen.

50 OEFENINGEN

met materialen voor ouderen

Pagina 8 • Oefeningen 36-40 • Bal

Doe het rustig aan en houd u zo nodig ergens aan vast.

36 De romp draaien met een bal



Ga zitten en draai de romp met de bal van de ene naar de andere kant.

37 De benen heffen op een bal



Ga liggen en hef de benen met de hielen op de bal.

38 Heupbrug op een bal



Ga liggen en hef de heupen met de voeten op de bal.

39 Opdrukken op een bal



Plaats de handen op de bal en voer een opdrukbeweging uit.

40 Zijwaartse plank met een bal



Steun met één onderarm op de bal en houd het lichaam zijwaarts in een rechte lijn.

Voordelen: meer kracht, evenwicht, zelfstandigheid, energie en welzijn.

Aanbevolen frequentie: 3 tot 5 keer per week.

Belangrijk: raadpleeg een zorgverlener voordat u met de oefeningen begint.

50 OEFENINGEN

met materialen voor ouderen

Pagina 9 • Oefeningen 41-45 • Bankje en steun

Gebruik stevige steun en maak gecontroleerde bewegingen.

41 Tricepsoefening op een bankje



Steun met de handen op het bankje en buig de ellebogen.

42 Zittend de knieën heffen



Ga zitten en breng de knieën naar de borst.

43 Zittend de hielen heffen



Hef de hielen en houd de voorvoeten op de grond.

44 Eenarmig roeien met steun



Steun met één hand op het bankje en trek de halter met de andere hand omhoog.

45 Schuin opdrukken tegen een aanrecht



Plaats de handen op het aanrecht en voer een opdrukbeweging uit.

Voordelen: meer kracht, evenwicht, zelfstandigheid, energie en welzijn.

Aanbevolen frequentie: 3 tot 5 keer per week.

Belangrijk: raadpleeg een zorgverlener voordat u met de oefeningen begint.

50 OEFENINGEN

met materialen voor ouderen

Sluit af met stabiele bewegingen en lichte rekoefeningen.

46 Op een opstapje stappen



Stap met één been op het opstapje en stap gecontroleerd terug naar beneden.

47 Traplopen



Loop gecontroleerd treden op en af.

48 Evenwicht op één been



Sta op één been en gebruik zo nodig één hand als steun.

49 Plank



Steun op de onderarmen en houd het lichaam recht en stabiel.

50 Rekken met een band



Gebruik de band om de benen en de rug rustig te rekken.

Raadpleeg een zorgverlener voordat u begint.

Doe 2 tot 3 sets van 10 tot 15 herhalingen.