



## OEFENINGEN VOOR THUIS

### WARMING UP

- Stappen op de plaats ongeveer een minuut
- Staan met de voeten op heupbreedte, schouders optillen en laten zakken
- Zwaai de armen van voor naar achter
- Zwaai de armen heen en weer opzij
- Herhaal deze serie 3 tot 5 keer

### LENIGHEID

- Duw de armen 10 keer om en om voor en probeer zo ver mogelijk te komen
- Hetzelfde maar dan omhoog, opzij en naar beneden
- Handen op de heupen en draai een cirkel met de heupen 3 keer rechtsom en 3 keer linksom
- Zittend één been wat optrekken en draai rondjes met de voet, links en rechts afwisselen

### BALANS

- Tik met één voet voor zij en achter, 5 keer en dan wisselen
- Hetzelfde maar nu met de voet in de lucht
- Op één been staan en 8 tot 10 tellen vasthouden
- Op de tenen staan en 8 tot 10 tellen vasthouden

### SPIERKRACHT

- Squat: voeten op heupbreedte, door de benen alsof u gaat zitten, duw de billen goed naar achteren en kom weer omhoog. 5 keer
- Houthakken: handen ineen boven uw rechterschouder en maak een hakbeweging tot naast uw linker knie, 5 keer en dan wisselen
- Stap met één voet naar voren, buig beide benen, kom rechtop en stap terug. Hetzelfde met links. 5 keer om en om
- Stevig staan een beetje door de knieën, buik wat intrekken en boksen voorwaarts in tempo
- Staan op een halve meter van een muur, plaats uw handen op schouderbreedte tegen de muur en laat u rustig met de neus naar de muur zakken en vervolgens weer wegduwen
- Buik rustig intrekken, even vasthouden en weer loslaten 10 keer. Let op dat u de adem niet inhoudt

De oefeningen zijn staand, maar de meeste oefeningen kunnen ook zittend uitgevoerd worden. Als u staat is de houding: voeten op heupbreedte, los in de knieën (niet overstrekken), rechtop staan en tijdens de oefeningen niet naar de grond kijken.

Als u de oefeningen zittend doet, gaat u voorop de stoel zitten, met de voeten iets uit elkaar, stevig op de grond en de rug recht.

Namens de docenten senioren sport van Sportservice Veenendaal veel succes en beweeg plezier!!