



Sportelen

Beweeg zoals je bent

Gympocket





Inhoudstafel

Beweeg zoals je bent	p 2
Gymmen waarom zou ik ?	p 4
Slimme Sportel tips	p 5
Voor je begint	p 5
Tijdens het gymmen	p 5
Een goede gymomgeving	p 6
Een goede gewoonte !	p 7
Gym voor elk wat wils	p 8
Net dat tikkeltje anders	p 8
Handige gymschema's	p 10
Meer informatie	p 20



Sportelen is geen nieuwe sport, maar een nieuwe kijk op sport. Speciaal voor 50-plussers! Het gaat niet om competitie of presteren, maar sporten op je eigen tempo. Bewegen zoals je bent. Waar je wil, wanneer je wil, maar vooral met wie je wil.

Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie stelde vast dat minder dan een kwart van de 50-plussers voldoende beweegt om fitter te worden. Omdat fitheid en dus bewegen in het algemeen heel belangrijk zijn voor een goede gezondheid en je met een half uurtje bewegen per dag al een heel eind komt, startte Bloso in 2009 met de Sportelcampagne.

Maar het allerbelangrijkste is dat je een Sportelactiviteit kiest die helemaal bij je past. Want iets dat je graag doet, hou je ook makkelijker vol. En wij helpen je hierbij alvast op weg.

Misschien is gymnastiek wel iets voor jou ? Je ontdekt het in deze Sportelpocket 'Gym' !

Gymmen waarom zou ik ?



Gymnastiek is één van de meest veelzijdige bewegingsactiviteiten, waarbij alle gewrichten en spieren worden aangesproken. De 4 basiseigenschappen (uithouding, kracht, lenigheid en coördinatie) die de fysieke fitheid van 50-plussers bepalen, komen in diverse gymoefeningen aan bod. Daarenboven zijn er tal van oefeningen die de bewegingsmotoriek en dus ook het evenwicht en de reactiesnelheid bevorderen. Iedereen kan ongeacht zijn/haar voorgeschiedenis of sportervaring starten met eenvoudige oefeningen.

Gymmen heeft nog meer voordelen:

- Je kan het met een minimum aan tijdsinvestering thuis beoefenen en het laten deel uitmaken van je dagelijks leefpatroon.
- Samen met leeftijdsgenoten onder begeleiding gymmen geeft een extra dimensie aan het bewegen en zal je tevens motiveren om het te blijven doen. De vreugdebeleving is eens zo groot en je leert ook andere 50-plussers uit je regio kennen.
- **Gymmen is uiteraard ook goed voor je fysieke fitheid:** je gaat soepeler bewegen en wordt leniger, je spieren verstevigen zodat je dagelijkse activiteiten beter kan uitvoeren en je coördinatie zal beter worden doordat je je houding bewuster gaat verzorgen. Het resultaat hiervan is dat je ook minder kans hebt op valpartijen.

- Gymnastiek vergt quasi **geen financiële investering**, maar geeft wel een maximaal rendement voor heel je lichaam!

Slimme Sporteltips

Voor je begint

Begin pas met je gymnastiekprogramma als je algemene gezondheidstoestand in orde is. Loop langs bij je huisarts als je:

- gedurende de voorbije 5 jaar zeer weinig hebt bewogen.
- overgewicht, een verhoogde bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte of ademhalingsmoeilijkheden hebt.
- ziektesymptomen vertoont.
- familieleden hebt die op jonge leeftijd plots overleden zijn aan een hartaandoening.

Tijdens het gymmen

- Begin steeds met een kleine opwarming, bouw rustig op met spierversterkende oefeningen en eindig met stretchen.
- Begin met de basisoefeningen en stap daarna pas over naar het volgende niveau. In totaal worden er in deze pocket 3 niveaus aangeboden. Je kan de oefeningen ook verzwaren door het aantal herhalingen stapsgewijs op te drijven.
- Let bij het uitvoeren van de oefeningen steeds op je ademhaling.

Adem steeds uit op het moment van de inspanning en adem in op het moment van de ontspanning.

- Let bij het uitvoeren van de oefeningen op een goede basishouding:
 - o Het hoofd rechtop in het verlengde van de romp.
 - o De schouders moeten recht en laag gehouden worden en niet naar voren afhangen of opgetrokken worden.
 - o De borstkas open zetten en de buik lichtjes intrekken.
 - o Je armen ontspannen langs de zijkant van je lichaam laten hangen.
- Luister steeds naar je lichaam. Tijdens of na de oefening mag je geen pijn voelen. Pijn wijst op een foute of te intensieve oefening. Bij spierkramp moet je de activiteit onmiddellijk stopzetten en de getroffen spier voorzichtig stretchen.
- Voer de gymoefeningen niet uit direct na een maaltijd, maar zorg dat er ongeveer 1 uur tussen de maaltijd en de oefeningen zit.
- Voor wat de kleding betreft, let op volgende zaken :
 - o Draag bij voorkeur sportieve kledij (eventueel een joggingpak).
 - o Kleding mag niet te strak zitten.
 - o Draag kleding die gemakkelijk zweet kan opnemen. Absorberende stoffen zijn ideaal.

Een goede gymomgeving

- Oefen in een rustige, propere en warme ruimte.
- Zorg dat je niet afgeleid kan worden door je telefoon, radio, tv, ...
- Voorzie voldoende ruimte: je moet makkelijk kunnen neerliggen met de armen gespreid.

- Ideaal is een houten vloer of een vloer waarop je zonder gymmat kunt oefenen. Op een gladde vloer gebruik je best een gymmatje.
- Voor sommige oefeningen heb je een vrije muur nodig. Deze kan je ook gebruiken om te steunen bij de evenwichtsoefeningen.
- Zorg dat al het benodigde materiaal (zoals een stoel, een gymmat, gewichten, eventueel een muziekinstallatie en een deken) klaarstaat.

Een goede gewoonte !

- Probeer 3 keer per week een paar oefeningen te doen en drijf de intensiteit van de oefeningen geleidelijk op (zie oefenschema's achteraan deze brochure).
- Zelfs met weinig tijd (minimum 10 minuten) kan je je fysieke fitheid verbeteren.
- Kies een vast moment in je dag om de gymoefeningen uit te voeren.



Gym, voor elk wat wils



Gymmen kan op verschillende manieren. Je kan thuis dagelijks een oefenprogramma volgen, maar gymmen in een lokale gymclub is nog leuker. Je ontmoet er vrienden uit je buurt en er is naast het sporten ook tijd om te praten, te lachen en plezier te maken. Informeer bij je gemeentelijke sportdienst of bij een plaatselijke (gym)sportclub. Je kan natuurlijk ook een andere vorm van gym uitproberen, zoals aquagym, Pilates,...

Net dat tikkeltje anders

Fitness

In fitnesscentra kan je een individueel programma volgen met krachtoefeningen, maar er is eveneens een groot aanbod van groepslessen (Zumba Gold, Pilates, rugscholing, figuurtraining,...). Belangrijk is te informeren naar een aangepast programma voor jouw leeftijd en jouw algemene conditie.

Aquagym

Aquagym is een geheel van spierversterkende oefeningen in heupdiep water of water tot op schouderhoogte. Je werkt bovendien ook aan je uithouding. Het water 'draagt' een deel van je lichaamsgewicht waardoor mensen met artrose of gewrichtspijnen zonder druk kunnen bewegen. Tijdens een les aquagym worden de oefeningen vaak uitgevoerd op muziek, ritmegevoel is hier echter niet voor nodig.

Yoga

Bij yoga worden lenigheidsoefeningen, relaxatie en spiertraining gecombineerd door het lang vasthouden van specifieke houdingen.

Een goede ademhalingstechniek is essentieel bij yoga. Deze zorgt namelijk voor de opname en het verspreiden van energie. Yoga is de ideale manier om te leren ontspannen wanneer je last hebt van stress, vermoeidheid of spierpijn. Daarenboven is yoga niet prestatiegericht en kan iedereen het beoefenen op zijn eigen niveau.

Tai Chi

Tai Chi komt uit de oosterse vechtkunst. Het is een opeenvolging van meestal zachte, ronde bewegingen die rustig en vloeiend worden uitgevoerd. Het is een goede manier om kracht en soepelheid te trainen. Verder zou het een positieve invloed hebben op het geheugen en de concentratie. Daarenboven werkt Tai Chi zeer ontspannend en is het ideaal voor mensen die geen belastende sporten meer kunnen beoefenen.

Pilates

Pilates is een bewegingsmethode, gebaseerd op oosterse- en westerse bewegingsprincipes. Correct en bewust bewegen, stabiliseren van bekken en schouders en het gebruik van de dieperliggende houdingspijnen (powerhouse) worden je aangeleerd. De eenvoudige, effectieve bewegingen doen heel wat spanningen verdwijnen, helpen je ademhaling en je houding verbeteren, bevorderen je lenigheid en versterken je spiertonus.



Handige gymschema's

Met een aangepast schema kan je thuis van start gaan. Op de volgende pagina's van deze pocket vind je 2 gymschema's:

- De schema's zijn zo samengesteld dat iedereen de kans krijgt om op zijn niveau te oefenen en geleidelijk de conditie op te bouwen.
- Twee keer per week de oefeningen herhalen is voldoende om spierkracht te winnen. Je mag de oefeningen drie keer per week uitvoeren, maar zorg dat je minstens één dag rust neemt. Wanneer je stijve spieren hebt, wacht je best tot de spierstijfheid volledig verdwenen is. De spierstijfheid mag maximum 2 à 3 dagen duren.
- Na een korte opwarming worden per spiergroep enkele oefeningen opgegeven, telkens gevolgd door een stretchoefening. De stretching wordt telkens 10 seconden aangehouden. Let op: niet veren. Eindig met een deugddoend relaxatiemoment.
- Veiligheidshalve start je best met Gymschema 1. Dit zijn eenvoudige oefeningen in zithouding op een stoel en in stand. Indien je regelmatig aan sport/beweging doet kan je met Gymschema 2 starten. Hier komen ook oefeningen in lig aan bod.
- Tracht in het begin voor elke basisoefening het opgegeven aantal herhalingen uit te voeren met een korte rustpauze. Je kan dit geleidelijk verder opbouwen tot 2 x het vooropgestelde aantal. Als de basisoefening lukt mag je aan het volgende niveau beginnen. Hier kan je weer geleidelijk het aantal herhalingen opbouwen voor je verder gaat naar het volgende niveau. Sla geen niveaus over, maar verhoog de moeilijkheidsgraad door het aantal herhalingen te verhogen. Op die manier heb je minder kans op blessures.

Gymschema 1

BASISOEFENING	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
OPWARMING (zet een vrolijk muziekje op)			
Stap 20 passen ter plaatse	Zwaai de armen actief mee	Stap op de tenen	Hef de knieën hoger
Oefening: stap ter plaatse, elke 4de tijd 1 knie heffen Aantal : 10 x r en 10 x l	Tik de geheven knie met de (tegengestelde) hand 10 x r en 10 x l	Idem met handenklap boven het hoofd 10 x r en 10 x l	Idem met zijwaartse verplaatsing (zij-bij-zij) 10 x r en 10 x l
Uitgangshouding: stand zijlings achter stoel, hand vast aan leuning Oefening: 1 been voor- en rugwaarts zwaaien Aantal : 10 x r en 10 x l	Been zijwaarts heffen 10 x r en 10 x l	Been in kleine cirkels rondzwaaien 5 x r en 5 x l	Afwisselend knie voorwaarts heffen en voet rugwaarts naar zitvlak brengen 10 x r en 10 x l
Uitgangshouding: vanuit zit op een stoel, benen gespreid Oefening: heupwiegen, armen naast het lichaam Aantal : 10 x	Armen in de zij 10 x	Armen zijwaarts heffen 10 x	Armen zijwaarts heffen 10 x
Oefening: trek je schouders op en draai ze voor en rugwaarts Aantal: 5x voor- en 5 x rugwaarts	Handen op je schouders. Maak kleine cirkels met je ellebogen 5 x voor- en 5 x rugwaarts	Strek 1 arm zijwaarts en maak kleine cirkels voor- en rugwaarts. Herhaal dit met de andere arm 5 x voor- en 5 x rugwaarts	Strek beide armen zijwaarts en maak met beide armen tegelijkertijd kleine cirkels voor- en vervolgens rugwaarts 5 x voor- en 5 x rugwaarts

<p>Oefeningen Rugspieren Uitgangshouding: zit op stoel, knieën gespreid, handen op de knieën Oefening: romp voorwaarts neigen (hou de rug recht), dan terug romp strekken (groot maken)</p> <p>Aantal : 10 x</p>	Romp voorwaarts neigen, dan armen hoog heffen bij het strekken van de romp	Romp neigen naar rechterknie, romp recht met armen opwaarts, dan neigen naar linkerknie	Met rechte romp naar rechts draaien (arm zijwaarts) en terug, dan romp voorwaarts neigen - idem links 5 x r en 5 x l
<p>Buikspieren Uitgangshouding: zit vooraan op stoel, handen op de dijnen Oefening: trek de buik in, neig met gestrekte rug tot tegen leuning en kom terug recht (niet leunen), hou de kin ingetrokken Aantal : 10 x</p>	Idem handen op de buik	Idem handen aan de ellebogen	Idem handen gekruist aan de schouders
<p>STRETCHING Zit op stoel met rechte rug, knieën bij elkaar. Leg linkerhand op rechterknie en draai de romp naar rechts. Hou 10 sec. aan + idem andere kant</p>			
<p>Oefeningen Schouders Uitgangshouding: rechtstaand Oefening: armen voorwaarts strekken en kruisen, dan armen buigen en ellebogen rugwaarts trekken, hou de schouders laag Aantal : 10 x</p>	Armen eerst 5 x over en weer kruisen, dan rugwaarts trekken	Idem maar je heft de armen opwaarts terwijl je ze over en weer kruist.	Armen kruisen met de handpalmen opwaarts gericht
	5 x over en weer, + rugwaarts	5 x over en weer, + rugwaarts	5 x over en weer, + rugwaarts
<p>Armen Uitgangshouding: armen voorwaarts gestrekt, gewichtje (petfles) van 500gr in de handen</p>	Idem met gewicht van 750 g	Idem met gewicht van 1 kg	Idem met gewicht van 1,5 kg

<p>Oefening: afwisselend rechter en linker arm buigen en strekken Aantal : 10 x r en 10 x l</p>	10 x r en 10 x l	10 x r en 10 x l	10 x r en 10 x l
<p>STRETCHING – schouders en borst Armen naast het lichaam: duw borst vooruit, armen gestrekt rugwaarts heffen, handpalmen opwaarts</p>			
<p>STRETCHING - polsen en vingers: Afwisselend de vingers “klauwen” en breed uitstrekken</p>			
<p>Oefeningen Benen en billen Uitgangshouding: stand voor stoel Oefening: buig de benen (romp neigt voorwaarts, handen op de leuning), kom zachtjes tot zit, sta dan terug recht (handen mogen duwen op de leuning) Opgelet: ademhaling niet blokkeren Aantal : 5 x</p>	Idem met handensteun op de dijnen	Zonder steun met handen in de zij	Zonder steun met handen in de nek
	5 x	5 x	5 x
<p>STRETCHING - dijspier In zijzit op stoel, arm rust op de rugleuning: buitenste enkel rugwaarts in de hand nemen, knie wijst naar de grond en trek knie lichtjes rugwaarts + idem andere been. Opgelet : trek je rug niet hol.</p>			
<p>Heupen Uitgangshouding: stand achter stoel, handen op de leuning Oefening: 1 been afwisselend zijwaarts heffen, dan voor het andere been kruisen en tenen op de grond tikken Aantal : 10 x r en 10 x l</p>	Voet mag de grond niet raken	Been 2 tellen zijwaarts heffen, één tel neer	Been zijwaarts heffen en 10 tellen houden
	10 x r en 10 x l	10 x r en 10 x l	10 x r en 10 x l
<p>STRETCHING – binnenkant dijbeen Zijzit op stoel, arm op de leuning: strek het buitenste been zijwaarts uit en strek je knie volledig + idem andere kant.</p>			

<p>Oefeningen</p> <p>Kuiten en enkels</p> <p>Uitgangshouding: zit op stoel, 1 been gebogen en 1 been gestrekt voet op de grond.</p> <p>Oefening: voet van gestrekte been strekken en buigen</p> <p>Aantal: 10x rechtervoet en 10 x linkervoet</p>	<p>Voet buiten- en binnenwaarts draaien met gebogen voet</p> <p>10 x rechtervoet en 10 x linkervoet</p>	<p>Voet in cirkel ronddraaien links en rechtsom</p> <p>10x rechtervoet en 10 x linkervoet</p>	<p>1 been voor- en opwaarts strekken : voet strekken en buigen</p> <p>10 x rechtervoet en 10 x linkervoet</p>
<p>STRETCHING - kuit</p> <p>Stand aan stoel, één voet rugwaarts plaatsen: duw de hiel van het gestrekte achterste been naar de grond toe</p>			
<p>Oefening Evenwicht</p> <p>Uitgangshouding: stand achter stoel. Eén vinger op leuning</p> <p>Oefening: sta op één been, hef de knie, tel tot 20</p>	<p>Breng de geheven knie zijwaarts en terug</p> <p>10 x</p>	<p>Hef het been gestrekt zijwaarts</p> <p>10x</p>	<p>Hef het been rugwaarts</p> <p>10x</p>
<p>Coördinatie</p> <p>Uitgangshouding: stand</p> <p>Oefening: rechterarm gestrekt op en neer bewegen, gelijktijdig linkerarm ronddraaien (20 sec)</p>	<p>Tik gelijktijdig met de armbeweging met één voet voorwaarts en terug</p> <p>10 x</p>	<p>Tik zijwaarts met één voet</p> <p>10 x</p>	<p>Tik afwisselend met de hiel en vervolgens met de tenen op de grond</p> <p>10x</p>
<p>RELAXATIE - in zit op stoel (zet een rustig muziekje op)</p> <p>Sluit de ogen en adem rustig in (door de neus) en uit (door de mond). Trek 5x rustig de schouders op (adem in) en laat ontspannen neer (adem uit). Hef de armen, strek je hoog uit (adem in), laat de armen zakken, ontspan de romp (adem uit). Hef nogmaals de armen, buig dan de romp voorwaarts en kom wervel per wervel terug recht. Handen losschudden.</p>			

Gymschema 2

BASISOEFENING	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
<p>OPWARMING (op een vrolijk muziekje)</p>			
<p>Stap 20 passen ter plaatse</p>	<p>Stap voorwaarts met afrollen van de voet (plaats eerst hiel, rol dan naar tenen)</p>	<p>Zwaai de armen actief mee langs het lichaam</p>	<p>Hef de knieën hoger</p>
<p>Stap 20 passen ter plaatse, elke 4de tijd 1 knie heffen</p> <p>Aantal: 10 x r en 10 x l</p>	<p>Met voorwaartse verplaatsing</p> <p>10 x r en 10 x l</p>	<p>Idem met handenklap boven hoofd</p> <p>10 x r en 10 x l</p>	<p>Idem met zijwaartse verplaatsing</p> <p>10 x r en 10 x l</p>
<p>Uitgangshouding: stand naast stoel, handen op de leuning</p> <p>Oefening : één been voor- en rugwaarts zwaaien</p> <p>Aantal :10 x elk been</p>	<p>Been losjes vanuit de heup zwaaien</p> <p>10 x elk been</p>	<p>Been in kleine cirkel zijwaarts rondzwaaien</p> <p>5 x r en 5 x l</p>	<p>Afwisselend gebogen knie voorwaarts heffen en voet rugwaarts naar zitvlak brengen</p> <p>10 x elk been</p>
<p>Uitgangshouding: lichte spreidstand, benen licht gebogen</p> <p>Oefening: heupwiegen</p> <p>Aantal: 10 x r en 10 x l</p>	<p>Idem met armen in de zij, romp blijft stil</p> <p>10 x r en 10 x l</p>	<p>Idem met armen zijwaarts heffen</p> <p>10 x r en 10 x l</p>	<p>Idem met armen schuin opwaarts heffen</p> <p>10 x r en 10 x l</p>
<p>Oefening: wandelpas, hef de schouders en draai ze voor- en achterwaarts.</p> <p>Aantal: 5 x voor- en 5 x achterwaarts</p>	<p>Cirkel één elleboog rond (arm gebogen), dan andere kant</p> <p>5 x voor- en 5 x achterwaarts</p>	<p>Cirkel één gestrekte arm rond, dan de andere arm</p> <p>5 x voor- en 5 x achterwaarts</p>	<p>Handen op de schouders. Maak cirkels met je ellebogen</p> <p>5 x voor- en 5 x achterwaarts</p>

<p>Oefeningen Rugspieren Uitgangshouding: handen- en knieënsteun Oefening: ontspan de rug en adem in; adem uit en duw de rug bol (van lage rug tot schouders), ontspan en laat de rug iets doorhangen en adem in Aantal : 10 x</p>	Breng telkens één gebogen knie naar de borst toe bij de uitademing	Strek één been rugwaarts uit bij het strekken van de rug	Strek één been plus tegengestelde arm uit
	5 x r en l	5 x r en l	5 x r en l
<p>Buikspieren Uitgangshouding: ruglig, één been gebogen en één been gestrekt, hand(en) op de buik Oefening: adem in, trek dan de buik in en kom in de uitademing met hoofd en schouders los van de grond laat de romp zakken en adem weer in Aantal : 10 x</p>	Idem met 2 benen gebogen	Idem met 2 benen gebogen en voeten los van de grond	Idem met één been gebogen en één been opwaarts gestrekt
	10 x	10 x	10 x
<p>STRETCHING – romp Ruglig : strek je armen boven het hoofd en rek je uit van hoofd tot voeten</p>			
<p>Oefeningen Schouders Uitgangshouding: armen zijwaarts in rechte hoek buigen, handen opwaarts Oefening: één elleboog voor de borst brengen, dan weer zijwaarts open en elleboog rugwaarts trekken – idem andere kant Aantal : 10 x</p>	Ellebogen samen voor de borst sluiten en weer openen	Tracht de armen te strekken bij het sluiten van de ellebogen	Bij het samenbrengen van de ellebogen 5 x de armen samen naar voor strekken
	10 x	10 x	5 x
<p>STRETCHING – schouders en borst Handen in elkaar achter zitvlak, schouders laag; borst vooruit duwen en armen rustig heffen</p>			

<p>Oefeningen Armen Uitgangshouding: handen op dubbele schouderbreedte tegen muur, kleine spreidstand op 50 cm van de muur Oefening: armen buigen tot 90° en strekken, het lichaam blijft recht als een plank (=pompen) Aantal : 10 x</p>	Pompen op de zitting van een stoel	Pompen in knieënstand op matje	Pompen op matje
	10 x	10 x	5 x
<p>STRETCHING – schouder Strek rechterarm voorwaarts en neem de elleboog vast met de linkerhand: leg de kin op de rechterschouder en duw de arm verder onder de kin door. Idem voor linkerarm.</p>			
<p>Oefeningen Polsen en vingers Uitgangshouding: vingers in elkaar (bidhouding) Oefening: handen en polsen langzaam ronddraaien Aantal : 10x</p>	Afwisselend vingers samendrukken, dan vingers uitstrekken	Handpalmen naar buiten draaien en armen voorwaarts uitstrekken	Idem met armen opwaarts strekken
	10 x	5 x	5 x
<p>STRETCHING - vingers Vingers spreiden en tegen elkaar zetten, ellebogen zijwaarts: vingers openduwen (polsen mogen elkaar niet raken)</p>			
<p>Oefeningen Benen en billen Uitgangshouding: Stand voor stoel. Oefening: Buig de benen en doe alsof je gaat zitten maar kom terug recht wanneer je de zitting voelt Aantal : 10 x</p>	Met handensteun op de dijnen of zitting	Zonder steun: armen voorwaarts	Zonder steun met handen op de schouders
	10 x	10 x	10 x
<p>STRETCHING - dijspier Stand naast de stoel, hand aan de leuning: neem de buitenste enkel rugwaarts in de andere hand, knie wijst naar de grond en trek de knie rugwaarts. Idem ander been.</p>			

Heupen Uitgangshouding: Stand achter stoel, handen op de leuning Oefening: 1 been zijwaarts heffen en neerlaten Aantal : 5 x r en 5 x l	1 been 2 tellen zijwaarts heffen, 1 tel neer 5 x r en 5 x l	1 been zijwaarts heffen en met kleine bewegingen op- en neer bewegen 5 x r en 5 x l	1 been zijwaarts heffen en 10 tellen houden 2 x r en 2 x l
---	--	--	---

STRETCHING - bilspier

Zit op stoel, trek de gebogen knie met behulp van de handen naar de tegengestelde schouder
Idem andere knie

Oefeningen

Kuiten en enkels

Uitgangshouding: Stand achter stoel, handen op de leuning
Oefening: Hoog op de tenen staan, dan op de hielen met de tenen van de grond (tenen optrekken)
Aantal : 10 x

Duw de knieën voorwaarts bij tenenstand 10 x	Strek de benen bij tenenstand en hou de romp rechtop 10 x	Idem niveau 2, maar alles op één been 5 x r en 5 x l
---	--	---

STRETCHING - kuit

Handen op de leuning van de stoel, één been rugwaarts plaatsen: duw de hiel van het gestrekte achterste been naar de grond toe. Idem ander been.

Oefeningen

Evenwicht

Oefening: Stap op een lijn met telkens hiel tegen teen plaatsen
(20 passen)

Hef de knie voor je de voet neerzet
(20 passen)

Hef het been zijwaarts voor je de voet neerzet
(20 passen)

Ga even op de tenen staan voor je verder gaat
(20 passen)

Oefeningen

Coördinatie

Oefening: Zijwaarts stappen, bij voet zijwaarts plaatsen, de armen zijwaarts strekken, bij aansluiten van de voeten, armen naast het lichaam

Idem omgekeerd: Zijwaarts stappen, bij voet zijwaarts plaatsen, armen naast het lichaam, bij aansluiten van de voeten, de armen zijwaarts strekken
10 passen r en l

Idem met armen voorwaarts strekken
10 passen r en l

Idem met één arm zijwaarts en één arm voorwaarts strekken
10 passen r en l

RELAXATIE – in zit of ruglig (met een rustig muziekje)

Leg indien nodig een kussentje onder het hoofd.

Oefening: Handen ontspannen op de buik. Sluit de ogen en adem rustig in (door de neus) en uit (door de mond). Voel de buik omhoog komen bij de inademing. Laat de voeten naar buiten vallen in lig en ontspan bij elke uitademing een beetje dieper. Rol het hoofd ontspannen van r naar l. Rol op je zij en duw je langzaam op tot zit, adem 3x in en uit en kom via de knieën terug tot stand.



Referenties

Fros (2001). Handleiding voor lesgevers " gym voor senioren"

Fros (2002). Handleiding voor lesgevers " evenwicht en coördinatie"

VTS/Bloso (2006). Cursustekst "initiator gym voor senioren"

VTS/Bloso. Cursustekst "begeleiden van sportende senioren"

Meer informatie

over gym ?

GymnastiekFederatie Vlaanderen vzw

Zuiderlaan 13

9000 Gent

www.GymFed.be

FROS Amateursportfederatie vzw

Huis van de Sport

Boomgaardstraat 22 bus 35

2600 Berchem

www.fros.be

S-Sport Federatie vzw

Sint-Jansstraat 32

1000 Brussel

www.s-sport.be

OKRA-SPORT vzw

Haachtsesteenweg 579

1031 Brussel

www.okrasport.be

over Sportelen ?

Bloso

Afdeling Sportpromotie

Arenbergstraat 5, 1000 Brussel

www.sportelen.be