

Alle moarntiden 60 minuten, 7 dagen yn 'e wike.
Earst 10 minuten op 'e hometrainer, dêrnei ± 30 minuten steande oefeningen mei
soms as stipe it sadel fan 'e hometrainer (of in stoel).
Dêrnei ± 20 minuten oefeningen lizzende oer de flier.

Skouderoefeningen

- Beide earms earst bûgd dan rjocht horizontaal fansiden útrekke, de boarstkass wurdt ferromme. 10 x.
- Mei de rjochtere arm foar- en achterom as in mûnewjuk rûndraaie, 2 x 10 kear, dêrnei de linkere arm. Ek de rêch meidraaie litte!
- Beide earms omheech strekke en nei achteren fearje. 10 x 10 tellen.
- Skouders rûndraaie yn de kom, 10 x nei foaren, 10 x nei achteren.

Nekke-oefeningen

Foarsichtich! It nekkegewicht is kwetsber!

- Fûsten yn de oksels, kin nei it boarst drukke, 10 tellen fêsthâlde, dan holle achteroer, 10 tellen fêsthâlde. 10 x 10.
- Holle mei kin nei it boarst fan links nei rjochts bewege. 10 x.
- Mei de holle nei links en nei rjochts draaie - oer it skouder sjend. 10 x 10 tellen fêsthâlde.
- Holle op linkerskouder lizze en dêrnei op rjochter. 10 x 10 tellen fêsthâlde.

Wer skouderoefeningen

- Beide earms lâns holle oer skouder sa leech mooglik op de rêch sjen te krijen. 10 x 10 tellen fêsthâlde.
- Hannen by de side lâns nei achteren bringe, en mei de rêch fan de hannen rûntsje draaie oer de rêch. 20 x. (Sa kinst langer dyn eigen rêch waskje of ynsmarre.)
- Mei beide earms nei foaren en nei achteren swaaie en tagelyk fearjend troch de knibbels bûge. 2 x 10.
- Hannen tsjin de muorre of op it sadel fan de hometrainer (rêchleuning stoel) Uthingje mei de rêch hol.



Rêchoefeningen

- Hân tsjin sydkant boppeskonk fearjend nei sydkant knibbel bringe, safier mooglik nei ûnderen. 10 x 10 tellen fêsthâlde. Beide siden.
- Linkere arm strak horizontaal en rjochtere arm bûgd safier mooglik nei links draaie, rêch draait mei. 10 x 10. Dêrnei itselde nei rjochts.
- Beide earms nei de flier bringe mei krekt net strakke knibbels. 10 x 10 tellen fêsthâlde.
- Hannen op it sadel stypje (rêchleuning stoel). Pear stappen nei achteren, úthingje en dan rûntsjes draaie mei de kont, earst linksom, dan rjochtsom. 2 x 10.

Rinoefeningen

- a. 40 stappen mei de knibbels safier as mooglik oplûkend.
- b. 40 stappen mei de hakken de kont oantikje.
- c. 40 stappen mei de earms strak omheech en op de teannen rinnend.
- d. Hannen wer op it sadel (rêchleuning). Nei foaren hingje en de rêch hol en bol meitsje. 10 x 10 tellen fêsthâlde.

Lykwichtoefeningen/balâns

- a. 10 x 10 tellen op de linkerskonk stean en dêrnei op de rjochter.
- b. 10 x 20 tellen op de linkerskonk stean en dêrnei op de rjochter.
(Eventueel oare skonk mei hakke tsjin de kont oanlûke en fêsthâlde)

Skonkspieren

- a. 5 x 10 tellen op linkerskonk troch de hoksen, dêrnei op de rjochterskonk (As giest sitten: squat)
- b. Sadel (stoelleuning) beetkrije en linkerskonk sa fier as mooglik fansiden omheech strekke, 10 x 10 tellen fêsthâlde en stadich wer sakje litte. Dêrnei rjochterskonk.
- c. Yn de hoksen sitte ('hurken', as soest sitten gean) mei de earms rjocht foar dy út strekt (squat) 5 x 10 tellen yn dy hâlding sitten bliuwe.

Flieroefeningen

- a. Mei knibbels en hannen op de flier. Kont nei de hakken bringe en de earms foar dy út strekke. 50 tellen fêsthâlde.
- b. Mei knibbels en hannen op de flier. Mei de kont rûntsjes draaie, linksom, rjochtsom, en kwispelje.
- c. Mei de búk op de flier en mei rjochte rêch omheechdrukke.



Rêch, heup en azemoefeningen oer de flier

- a. Op 'e rêch lizze. Holle nei links en rjochterskonk sa fier as mooglik nei rjochts strekke. 10 x 10 tellen. Dêrnei holle nei rjochts en linkerskonk sa fier mooglik nei links strekke.
- b. Op 'e rêch lizze. Earms plat oer de flier en heupen omheechtille (brechje), 10 tellen fêsthâlde en wer werom. 10 x.
- c. Op 'e rêch lizze. Mei de flanken 10 tellen sa djip as mooglik sykhelje, 10 tellen fêsthâlde, 10 tellen útzemje. 10 x. Ditselde werhelje, mei de boppekant fan de boarstkas en dêrnei mei de búk. (Dit oefenjen mei sykheljen kin ek tusken de oare oefeningen yn.)
- d. Op 'e rêch lizze. Knibbels oplûke en rjochts falle litte, holle nei links draaie. Rêch bliuwt plat op de flier. Dan knibbels nei links en holle nei rjochts. 10 x 10 tellen fêsthâlde.
- e. Brechje as by b. werhelje.
- f. Wer op knibbels en hannen 'Flieroefeningen a' Kont op 'e hakken, earms útstrekke en noch even kwispelje.

KLEAR EN WER FIT!

Libbe Jongstra 2016 (91 jier)