

Elke ochtend 60 minuten, 7 dagen in de week.  
Eerst 10 minuten op de hometrainer, daarna ± 30 minuten staande oefeningen met soms als steun het zadel van de hometrainer (of een stoel).  
Daarna ± 20 minuten oefeningen liggende op de grond.

## Schouderoefeningen

- Beide armen eerst gebogen dan recht horizontaal zijwaarts rekken, borstkas wordt verruimd. 10 x.
- Met de rechterarm gestrekt voor- en achterwaarts als een molenwiek ronddraaien, 2 x 10 keer, vervolgens de linkerarm. Ook de rug meedraaien!
- Beide armen omhoog strekken en iets naar achteren veren. 10 x tot 10 tellen.
- Schouders ronddraaien in de kom, 10 keer voorwaarts, 10 keer achterwaarts.

## Nekoefeningen

*Voorzichtig! Het nekgewricht is kwetsbaar!*

- Vuisten in de oksels, kin naar de borst drukken, 10 tellen vasthouden, dan hoofd achterover, 10 tellen vasthouden. 10 x 10 tellen.
- Hoofd met kin naar de borst van links naar rechts bewegen. 10 x.
- Met hoofd naar links en naar rechts draaien - over de schouder kijkend. 10 x 10 tellen vasthouden.
- Hoofd op linkerschouder leggen en daarna op rechter. 10 x 10 tellen vasthouden.

## Weer schouderoefeningen

- Beide armen langs hoofd over schouder zo laag mogelijk op de rug proberen te krijgen. 10 x 10 tellen vasthouden.
- Handen langs zij naar achteren brengen, en met de rug van de handen rondjes draaien over de rug. 20 keer. (Zo kun je langer je eigen rug wassen c.q. insmeren.)
- Met beide armen naar voren en naar achteren zwaaien en tegelijk verend door de knieën buigen. 2 x 10.
- Handen tegen de muur of op zadel hometrainer (rugleuning stoel). Uithangen met de rug hol.



## Rug oefeningen

- Hand langs zijkant dij verend naar zijkant knie brengen, zover mogelijk naar beneden. 10 x 10 tellen vasthouden. Beide zijden.
- Linkerarm gestrekt horizontaal en rechterarm gebogen zover mogelijk naar links draaien, rug draait mee. 10 x 10. Vervolgens hetzelfde naar rechts.
- Beide armen naar de grond brengen met bijna gestrekte knieën. 10 x 10 tellen vasthouden.
- Handen op zadel steunen (rugleuning stoel). Paar stappen naar achteren, uithangen en dan rondjes draaien met je billen, eerst linksom dan rechtsom. 2 x 10.

## Loopoefeningen

- a. 40 stappen met de knieën zo ver mogelijk naar boven optrekkend.
- b. 40 stappen met je hielen proberen je billen aan te tikken.
- c. 40 stappen met de armen gestrekt naar boven en op de tenen lopend.
- d. Handen weer op zadel (rugleuning). Hangen en rug hol en vervolgens bol maken.  
10 x 10 tellen vasthouden.

## Evenwichtsoefeningen/balans

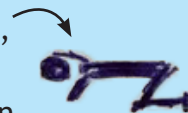
- a. 10 x 10 tellen op linkerbeen staan en daarna op rechterbeen.
- b. 10 x 20 tellen op linkerbeen staan en daarna op rechterbeen.  
(Eventueel andere been met hiel naar billen trekken en vasthouden.)

## Beenspieren

- a. 5 x 10 tellen op linkerbeen hurken, daarna op rechterbeen hurken.  
(Alsof je gaat zitten: squat)
- b. Zadel (stoelleuning) vastpakken en linkerbeen zo ver mogelijk naar zijkant omhoog strekken, 10 x 10 tellen vasthouden en langzaam laten zakken. Daarna rechterbeen.
- c. Hurken (alsof je gaat zitten) met de armen recht voor je gestrekt (squat) 5 x 10 tellen in die houding blijven 'zitten'.

## Grond oefeningen

- a. Met knieën en handen op de vloer. Billen naar je hielen brengen en de armen voor je uit strekken. 50 tellen vasthouden.
- b. Met knieën en handen op de vloer. Met je billen rondjes draaien, linksom, rechtsom, en kwispelen.
- c. Met de buik op de vloer en met gestrekte rug 10 x omhoogdrukken.



## Rug, heup en ademoefeningen op de grond

- a. Op de rug liggen. Hoofd naar links en rechterbeen zo ver mogelijk naar rechts strekken. 10 x 10 tellen. Vervolgens hoofd naar rechts en linkerbeen zo ver mogelijk naar links strekken.
- b. Op de rug liggen. Armen plat op de vloer en heupen omhoogtillen (bruggetje), 10 tellen vasthouden en weer terug. 10 x.
- c. Op de rug liggen. Met de flanken 10 tellen zo diep mogelijk inademen, 10 tellen vasthouden, 10 tellen uitademen. 10 x. Ditzelfde herhalen, met de bovenkant borstkas en daarna met de buik. (Deze ademoefeningen kun je ook tussen de andere oefeningen in doen.)
- d. Op de rug liggen. Knieën optrekken en naar rechts laten vallen, hoofd naar links draaien. Rug blijft plat op de vloer. Dan knieën naar links en hoofd naar rechts.  
10 x 10 tellen vasthouden.
- e. Bruggetje als bij b. herhalen.
- f. Weer op knieën en handen, als bij 'Grond oefeningen a', billen op je hielen, armen strekken en nog even kwispelen.



**KLAAR EN WEER FIT!**

*Libbe Jongstra 2016 (91 jaar)*