

WELKOM TERUG BIJ SENIOR-FIT!

In juni start het WK-voetbal. Dit jaar wordt het prestigieuze toernooi gehouden in de Verenigde Staten, Mexico en Canada. Deze senior-fit editie zijn de oefeningen daarom ook gericht op het voetbal. Trek je oranje-shirt maar aan om onze leeuwen naar de winst aan te moedigen!

ALGEMENE PRINCIPES

- Pijn? Stop direct.
- Daag jezelf uit, de laatste herhaling mag inspanning kosten.
- Maak een oefening zwaarder door deze vaker te herhalen.
- Te zwaar? Verminder het aantal herhalingen
- Vermoeid of pijn? Oefen pas als je hersteld bent.
- 3x per week oefenen = vooruitgang.
- 2x per week oefenen = onderhoud.
- Veiligheid boven alles.



OEFENING 1: WARMING-UP LANGS DE LIJN

U traint: Balans

- Ga rechtop staan.
- Bedenk een denkbeeldige lijn of maak deze.
- Gebruik eventueel de muur als steuntje.
- Probeer uw voeten op of net naast de lijn te plaatsen.
- Blijf rustig doorademen.
- Doe dit 30-60 seconden.

Makkelijker:

- Houd je vast aan de muur een stoel of tafel.
- Grotere passen maken

Moeilijker:

- Til je knieën hoger op.
- Doe de oefening langer of maak kortere passen



OEFENING 2: KOPPEN

U traint: Balans en kracht onderbenen

- Ga rechtop staan.
- Zet uw voeten stevig naast elkaar
- Houd je lichaam stil.
- Kom op de tenen stenen en strek uit
- Kom weer terug en herhaal
- Wissel van richting met uw hoofd.

Makkelijker:

- Houd je vast aan een stoel of muur.
- Zet je voeten breder uit elkaar.

Moeilijker:

- Laat je handen los.
- Probeer het langer vol te houden of sluit even je ogen.

OEFENING 3: STRAFSCHOPPENSERIE

U traint: Kracht benen, inschatten en romp

- Ga rechtop staan of zitten
- Gebruik een balletje of opgerolde sok en wasmand.
- Schop tegen de bal/sok en scoor!
- Maak zo'n 5-10 doelpunten.

Makkelijker:

- Houd je vast aan een muur of leuning.

Moeilijker:

- Maak van een strafschop een voorzet.
- Zet de wasmand verder weg



OEFENING 4: DE WAVE

U traint: Kracht van de benen, schouders en uithoudingsvermogen

- Ga rechtop staan of zitten.
- Buig beide knieën een beetje.
- Houd je bovenlichaam rechtop.
- Kom omhoog en zwaai met de armen naar boven.
- Kom direct weer naar beneden
- Blijf 1-2 seconden laag en kom weer omhoog
- Herhaal 8-10 keer per been.

Makkelijker:

- Blijf zitten en gebruik alleen de armen

Moeilijker:

- Buig iets dieper door je knieën.
- Doe de oefening langzamer.
- Gebruik waterflesjes of gewichtjes



HUP HOLLAND!!!



DEELNEMENDE LANDEN

U traint: Cognitieve taken

- Pak een vel papier en pen/potlood
- Kom zitten aan tafel
- Probeer alle deelnemende landen te raden en schrijf ze op
- De eerste krijgt u cadeau ;).

Makkelijker:

- Bedenk landen van een bepaald continent.

Moeilijker:

- Bedenk hoeveel keer een land een eindtoernooi heeft gewonnen

AFTEKENLIJST – TEKEN HIER UW OEFENMOMENTEN AF

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

WIST U DAT?

Er bij Fysiotherapie de Lus nieuwe eigenaren zijn? Vanaf 1 april 2026 vormen Lennard Kal, Jeffrey Wolters en Robin van Tilborg de nieuwe maatschap. Wij wensen de drie musketiers veel succes met het leiden van de praktijk!

In deze editie maakt u kennis met Leonie Klecker - van der Giessen. Leonie is werkzaam bij ViaVit en is in opleiding tot master geriatriefysiotherapeut. Daarnaast helpt zij ook mensen met Parkinson en COPD.

ONZE PRAKTIJKEN

Locatie De Lus

De Lus 10, 3333 AX Zwijndrecht

T: [078-6202666](tel:078-6202666) E: info@fysiodelus.nl

Bekijk alle locaties op: www.fysiodelus.nl



Locatie ViaVit

Tromplaan 49b, 3342 TR Hendrik-Ido-Ambacht

T: [078-6813003](tel:078-6813003) E: info@via-vit.nl

Bekijk alle locaties op: www.via-vit.nl/locaties

