FITNESS-TRAININGSSCHEMA VOOR SENIOREN

Fit en actief op latere leeftijd – 3 dagen voor kracht, mobiliteit, evenwicht en uithoudingsvermogen

Regelmatig bewegen en gerichte krachttraining kunnen ook op latere leeftijd helpen om spierkracht, mobiliteit en zelfstandigheid te behouden. Dit schema combineert lichte krachttraining, conditietraining, evenwichtsoefeningen en mobilisatie.

De oefeningen kunnen worden aangepast aan je persoonlijke conditie. Begin met een belasting die je goed kunt beheersen. Bij bestaande aandoeningen, klachten of een langere trainingspauze kan het verstandig zijn om vooraf medisch advies in te winnen.

JE TRAININGSSCHEMA IN ÉÉN OOGOPSLAG

Trainingsdag	Focus
Dag 1	Full-bodytraining en spierversterking
Dag 2	Conditie, evenwicht en mobiliteit
Dag 3	Functionele krachttraining en dagelijkse fitheid

Verdeel de drie trainingen bij voorkeur over de week, met rustdagen ertussen, bijvoorbeeld maandag, woensdag en vrijdag. De duur, oefenkeuze en omvang kunnen indien nodig worden verminderd.

DAG 1 – FULL-BODYTRAINING EN SPIERVERSTERKING

Oefening	Omvang
Warming-up: hometrainer of wandelen	5–10 minuten
Squats met steun van een stoel	2–3 × 8–12
Opdrukken tegen de muur of verhoogd	2–3 × 8–12
Roeien met weerstandsband of kabel	2–3 × 10–12
Schouderdrukken met lichte dumbbells	2 × 8–10
Rustige rek- en mobiliteitsoefeningen	5 minuten

Trainingsfocus: Versterking van belangrijke spiergroepen, verbetering van de lichaamshouding en ondersteuning van dagelijkse bewegingen.

Let op: Beweeg rustig en gecontroleerd. Gebruik indien nodig een stevige steun en neem voldoende pauzes.

DAG 2 – CONDITIE, EVENWICHT EN MOBILITEIT

Oefening	Omvang
Stevig wandelen of matig fietsen op hometrainer	15–30 minuten
Evenwichtsoefeningen met veilige steun	3 × 20 sec. per kant
Heup- en gewrichtsmobilisatie	2–3 × 10
Schoudercirkels en rustige armbewegingen	2 × 10–15
Rustige mobiliteitsoefeningen	5–10 minuten

Trainingsfocus: Verbetering van het uithoudingsvermogen en het evenwicht, en behoud van de beweeglijkheid van gewrichten.

Let op: Beweeg rustig en gecontroleerd. Gebruik indien nodig een stevige steun en neem voldoende pauzes.

DAG 3 – FUNCTIONELE KRACHTTRAINING EN DAGELIJKSE FITHEID

Oefening	Omvang
Warming-up: wandelen of rustig fietsen	5–10 minuten
Opstaan en gaan zitten op een stevige stoel	2–3 × 8–12
Step-ups op een lage, stevige verhoging met steun	2 × 8–10 per been
Biceps curls met lichte dumbbells	2–3 × 10–12
Staande kuitheffingen met ondersteuning	2–3 × 12–15
Rustig wandelen als afsluiting	10–15 minuten

Trainingsfocus: Versterking van been- en armspieren en verbetering van bewegingen die belangrijk zijn in het dagelijks leven.

Let op: Beweeg rustig en gecontroleerd. Gebruik indien nodig een stevige steun en neem voldoende pauzes.

BELANGRIJKE TRAININGSREGELS VOOR SENIOREN

Warming-up: Begin elke training met enkele minuten lichte beweging.

Gecontroleerde bewegingen: Voer de oefeningen rustig en technisch correct uit; vermijd schokkerige bewegingen.

Individuele intensiteit: Kies weerstanden waarmee je de herhalingen veilig kunt uitvoeren.

Voldoende rust: Bij krachtoefeningen kunnen 60–120 seconden rust een geschikt uitgangspunt zijn.

Regelmaat: Verdeel de trainingen over de week en zorg voor voldoende herstel.

Voeding en drinken: Een evenwichtige voeding met voldoende eiwitten en vocht ondersteunt de gezondheid.

Veiligheid: Gebruik stevige steunpunten. Stop bij pijn op de borst, duizeligheid of ongewone kortademigheid en zoek medische hulp.

WAAROM KRACHTTRAINING OP LATERE LEEFTIJD BELANGRIJK IS

Met het ouder worden kunnen spiermassa, kracht en belastbaarheid afnemen. Regelmatige krachttraining kan helpen om langer zelfstandig te blijven in het dagelijks leven. Evenwichts- en mobiliteitsoefeningen kunnen bovendien de bewegingszekerheid verbeteren.

CONCLUSIE – FIT EN ACTIEF BLIJVEN

Een afwisselend schema met kracht-, conditie-, evenwichts- en mobiliteitsoefeningen vormt een goede basis. Belangrijk zijn een individueel aangepaste belasting, regelmatig trainen en voldoende herstel.

Ook op latere leeftijd geldt: niet de hoogste intensiteit bepaalt het resultaat, maar veilig bewegen dat je op lange termijn kunt volhouden.

TRAININGSDAGBOEK – DAG 1

FULL-BODYTRAINING EN SPIERVERSTERKING

Datum: _____ Hoe voel ik me vóór de training? _____

Oefening	Gedaan / gewicht / duur	Notities
Warming-up: hometrainer of wandelen	_____	_____
Squats met steun van een stoel	_____	_____
Opdrukken tegen de muur of verhoogd	_____	_____
Roeien met weerstandsband of kabel	_____	_____
Schouderdrukken met lichte dumbbells	_____	_____
Rustige rek- en mobiliteitsoefeningen	_____	_____

Hoe zwaar voelde de training? ☐ licht ☐ passend ☐ zwaar

Wat ging goed? _____

Wat wil ik de volgende keer aanpassen? _____

TRAININGSDAGBOEK – DAG 2

CONDITIE, EVENWICHT EN MOBILITEIT

Datum: _____ Hoe voel ik me vóór de training? _____

Oefening	Gedaan / gewicht / duur	Notities
Stevig wandelen of matig fietsen op hometrainer	_____	_____
Evenwichtsoefeningen met veilige steun	_____	_____
Heup- en gewrichtsmobilisatie	_____	_____
Schoudercirkels en rustige armbewegingen	_____	_____
Rustige mobiliteitsoefeningen	_____	_____

Hoe zwaar voelde de training? ☐ licht ☐ passend ☐ zwaar

Wat ging goed? _____

Wat wil ik de volgende keer aanpassen? _____

TRAININGSDAGBOEK – DAG 3

FUNCTIONELE KRACHTTRAINING EN DAGELIJKSE FITHEID

Datum: _____ Hoe voel ik me vóór de training? _____

Oefening	Gedaan / gewicht / duur	Notities
Warming-up: wandelen of rustig fietsen	_____	_____
Opstaan en gaan zitten op een stevige stoel	_____	_____
Step-ups op een lage, stevige verhoging met steun	_____	_____
Biceps curls met lichte dumbbells	_____	_____
Staande kuitheffingen met ondersteuning	_____	_____
Rustig wandelen als afsluiting	_____	_____

Hoe zwaar voelde de training? ☐ licht ☐ passend ☐ zwaar

Wat ging goed? _____

Wat wil ik de volgende keer aanpassen? _____

MIJN VOORUITGANG – 4 WEKEN

Noteer elke week hoe je je voelt en wat er verbeterd is. Het gaat niet om records, maar om veilig en regelmatig bewegen.

Week	Trainingsdagen	Conditie / mobiliteit	Mijn vooruitgang
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____
3	_____	_____	_____
4	_____	_____	_____

Mijn persoonlijke doel: _____

Hier ben ik trots op: _____

Mijn volgende kleine stap: _____

Meer informatie: www.drachensang.nl/fitness.html