

Oefenactiviteitenboekje

- Houdt uw vooruitgang bij door het gebruiken van een kalender of agenda
- Wanneer u klaar bent met uw oefeningen schrijf dan een "O" van 'Oefening' voor die dag op uw kalender
- Wanneer u bent gaan wandelen schrijf dan een "W" voor die dag op uw kalender

DIT OEFENPROGRAMMA IS ONTWERPEN DOOR MELINDA GARDNER,
FYSIOTHERAPEUT EN ONDERZOEKER BIJ DE NEW ZEALAND FALLS
PREVENTION RESEARCH GROUP, FEBRUARI 2001

Oefenactiviteitenboekje

Welkom bij uw oefenprogramma! Het oefenprogramma dat u wilt gaan doen is speciaal voor u ontworpen.

De voordelen van oefenen zijn talrijk. Door het uitvoeren van uw oefenprogramma, kunt u de volgende lichamelijke functies verbeteren:

- Evenwicht
- Spierkracht
- Algemene conditie
- Algemeen welzijn

De voorgeschreven oefeningen dient u drie keer per week te doen. U kunt echter de oefeningen opdelen, ze hoeven niet allemaal achter elkaar gedaan te worden!

Adem tussen elke serie oefeningen een aantal maal rustig in en uit.

Wanneer u voor het eerst begint met oefenen voelt u zich misschien een beetje stijf. Dit is normaal. Dit komt omdat u spieren gebruikt die niet gewend zijn aan het oefenen. Het is belangrijk dat u doorgaat met oefenen. De stijfheid zal verdwijnen als uw lichaam meer vertrouwd raakt met het oefenen.

Wandelen

Aandachtspunten voor als u wandelt

Wandelen is een prima manier om uw algemene conditie te verbeteren. Probeer op de dagen tussen de oefeningen door te gaan wandelen. Probeer de afstand die u loopt en de tijd die u aan het wandelen besteedt te vergroten.

TIPS VOOR HET WANDELEN

- Draag comfortabele schoenen en kleding
- Begin als warming-up met rustig lopen.

- Probeer de schouders te ontspannen en de armen rustig heen en weer te zwaaien.
- Kijk voor u uit, niet naar beneden.
- Bij iedere stap landt de hiel het eerst, vervolgens zet u zich met de tenen af.
- Eindig als een cooling-down door rustig uit te lopen.
- Geniet van het wandelen!