

4 oefeningen voor meer spiermassa



4 gratis oefeningen om verlies van spiermassa te voorkomen

Merkt u ook dat bewegen steeds moeizamer gaat? Dat u minder kracht heeft in uw handen of benen? Dat u vaker uit balans raakt? Hoe zal dit zich ontwikkelen in de toekomst?

Het **verlies** van spiermassa (ook wel sarcopenie genoemd) is een van de grootste onderschatte problemen bij 60+'ers.

Het is vaak een sluimerend proces en hierdoor wordt het niet of onvoldoende opgemerkt (en er iets mee gedaan).

Wist u dat we tot wel **50% aan spiermassa** kunnen verliezen in ons leven?

Vroeg of laat heeft dit **grote gevolgen** voor de kwaliteit van uw leven.

Uw spiermassa bepaald namelijk voor een groot gedeelte de mate waarin u (**zelfstandig**) kunt blijven functioneren in de toekomst.

En de dingen kunt blijven doen die u graag doet.

Het kan zijn dat u zich hier **zorgen** over maakt.

Investeer vandaag, in uw gezondheid van morgen

Gelukkig is er hoop. En het is tevens mijn missie.

In mijn dagelijkse praktijk als oefentherapeut Cesar en beweegadviseur in het Beatrixziekenhuis kan ik het mensen niet genoeg op hun hartdrukken: **start met krachttraining**. Het liefst vandaag nog.

"Krachttraining?" Zult u misschien denken... "Ik ben al de 60 gepasseerd".

En dat is exact de reden waarom u er juist mee moet starten. U kunt voor een groot gedeelte de zelfstandigheid in uw toekomst bepalen.

"Ja maar ik doe al aan wandelen, fietsen en tuinieren".

Dat zijn mooie activiteiten, maar dit is niet te vergelijken met krachttraining. Dit zijn namelijk matig intensieve activiteiten. En hiermee zult nauwelijks extra spiermassa opbouwen.

Ik leer u met 4 oefeningen het verlies van spiermassa te voorkomen en zelfs uw **spiermassa op te bouwen**. Ook op late leeftijd, is dit mogelijk. Hoe mooi is dat.



Veel succes! Groetjes, Marko.

Marko Luksen

Oefentherapeut Cesar &
Beweegadviseur Beatrixziekenhuis
info@vitaaloudworden.com

(VOORZIJDDE BOVENARM)

Heeft u geen fitness-set? Gebruik dan 2 flesjes.

1



2



vitaal oud worden

#1 UITLEG

SPIEREN: BICEPS BRACHII

1# STARTHOUDING:

1. STAP MET UW VOORSTE VOET OP HET ELASTIEK OF HOUDT DE FLESJES IN UW HANDEN.
2. GA GOED RECHTOP STAAN, HOUDT UW BORST VOORUIT.
3. HOUDT UW ARMEN STRAK LANGS HET LICHAAM, MAAK MET UW ELLEBOGEN CONTACT MET UW ZIJ.
4. DE BINNENKANT VAN UW ONDERARMEN WIJZEN NAAR VOREN.

2# OEFENING:

1. BEWEEG UW ONDERARM (IN CA. 3 SECONDEN) ZO VER MOGELIJK OMHOOG. SPAN UW BICEPS MAXIMAAL AAN.
2. BEWEEG VERVOLGENS (IN CA. 3 SECONDEN) TERUG NAAR DE STARTHOUDING.

3# INTENSITEIT:

1. HERHAAL DE OEFENING 4 SERIES.
2. IEDERE SERIE BESTAAT UIT 15 HERHALINGEN.
3. TUSSEN DE SERIES HOUDT U 30 SECONDE RUST.
4. WEERSTAND: AFHANKELIJK VAN UW BEGINNIVEAU. START MET EEN WEERSTAND WAARBIJ U KUNT FOCUSSEN OP DE TECHNIEK. VERVOLGENS KUNT U ALTIJD OPBOUWEN DOOR EEN DONKERDER ELASTIEK TE PAKKEN/TOE TE VOEGEN OF EEN ZWAARDERE FLES TE PAKKEN.



#2 TRICEPS KICKBACK (ACHTERZIJDE BOVENARM)

Heeft u geen fitness-set? Gebruik dan 2 flesjes.



vitaal oud worden

#2 UITLEG

SPIEREN: TRICEPS BRACHII

1# STARTHOUDING:

1. KOPPEL HET ELASTIEK TUSSEN UW DEUR. OF HOUDT EEN FLESJE IN UW HAND.
2. ZET UW VOETEN EEN GROTE STAP UIT ELKAAR.
3. BUIG LIGT DOOR UW KNEEEN HEEN.
4. BEWEEG VANUIT UW HEUPEN NAAR VOREN, MET EEN RECHTE RUG.
5. HOUDT UW ARM STRAK LANGS HET LICHAAM, MAAK MET UW ELLEBOOG CONTACT MET UW ZIJ.
6. MET DE ARM WAARMEE U NIET TRAJNT, STEUNT U OP UW KNEE.

2# OEFENING:

1. BEWEEG UW ONDERARM (IN CA. 3 SECONDEN) ZO VER MOGELIJK NAAR ACHTEREN. SPAN UW TRICEPS MAXIMAAL AAN.
2. BEWEEG VERVOLGENS (IN CA. 3 SECONDEN) TERUG NAAR DE STARTHOUDING.

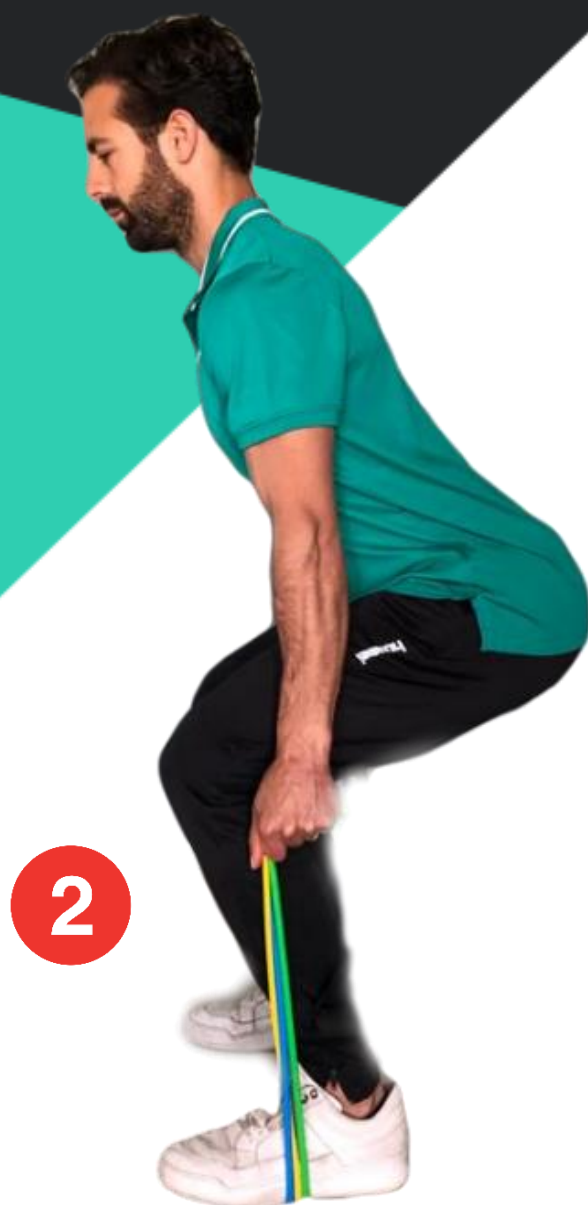
3# INTENSITEIT:

1. HERHAAL DE OEFENING 4 SERIES.
2. IEDERE SERIE BESTAAT UIT 15 HERHALINGEN.
3. TUSSEN DE SERIES HOUDT U 30 SECONDE RUST.
4. WEERSTAND: AFHANKELIJK VAN UW BEGINNIVEAU. START MET EEN WEERSTAND WAARBIJ U KUNT FOCUSSEN OP DE TECHNIEK. VERVOLGENS KUNT U ALTIJD OPBOUWEN DOOR EEN DONKERDER ELASTIEK TE PAKKEN/TOE TE VOEGEN OF EEN ZWAARDERE FLES TE PAKKEN.



#3 SQUAT (VOORZIJDIGE BOVENBEENSPIEREN)

Deze oefening kunt ook zonder elastiek uitvoeren.



#3 UITLEG

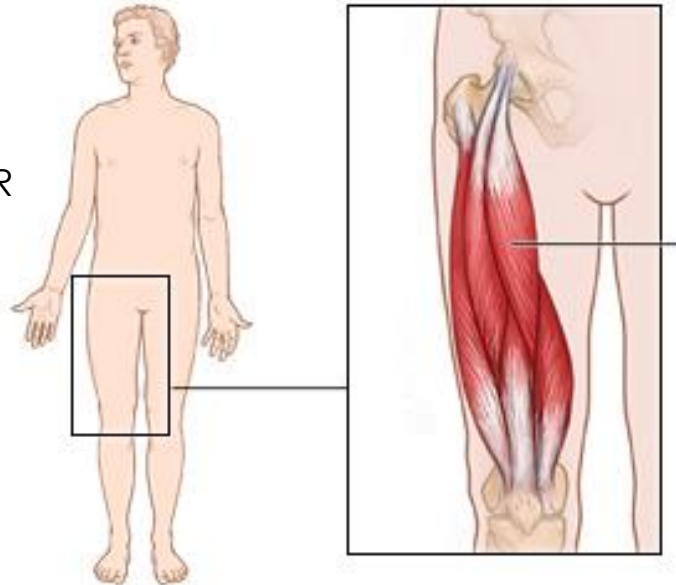
SPIEREN: QUADRICEPS FEMORIS

1# STARTHOUDING:

1. ZET BEIDE VOETEN OP HEUPBREEDTE, LAAT UW VOETEN NAAR VOREN WIJZEN.
2. HIERBIJ KOMT DE ROMP IETS NAAR VOREN. ZORG ERVOOR DAT U VANUIT DE HEUPEN BEWEEGT, MET EEN RECHTE RUG.
3. ALS U ZONDER ELASTIEK OEFENT, KUNT U ER VOOR KIEZEN OM UW ARMEN GESTREKT VOOR U TE HOUDEN. HIERDOOR BLIJFT U BETER IN BALANS.

2# OEFENING:

1. BEWEEG UW BILLEN (IN CA. 3 SECONDEN) ZO VER MOGELIJK NAAR ACHTEREN/NAAR BENEDEN (TOT U ONGEVEER EEN HOEK VAN 90 GRADEN BEREIKT IN DE KNIËËN). SPAN UW BENEN MAXIMAAL AAN.
2. BEWEEG VERVOLGENS (IN CA. 3 SECONDEN) TERUG NAAR DE STARTHOUDING.



3# INTENSITEIT:

1. HERHAAL DE OEFENING 4 SERIES.
2. IEDERE SERIE BESTAAT UIT 15 HERHALINGEN.
3. TUSSEN DE SERIES HOUDT U 30 SECONDE RUST.
4. WEERSTAND: AFHANKELIJK VAN UW BEGINNIVEAU. START MET EEN WEERSTAND WAARBIJ U KUNT FOCUSSEN OP DE TECHNIEK. VERVOLGENS KUNT U ALTIJD OPBOUWEN DOOR EEN DONKERDER ELASTIEK TE PAKKEN/TOE TE VOEGEN.

#4 SQUAT (BIL-/HEUPSPIEREN)

1



2



#4 UITLEG

SPIEREN: GLUTEUS MEDIUS

1# STARTHOUDING:

1. GA GOED RECHT OP STAAN, MET UW VOETEN OP HEUPBREEDTE. ZORG DAT UW BENEN LICHT GESTREKT ZIJN (VAN HET SLOT)
2. GA VERVOLGENS OP ÉÉN BEEN STAAN. HET ANDERE BEEN HANGT IN DE LUCHT.

2# OEFENING:

1. BEWEEG UW BEEN ZIJWAARTS ZO VER MOGELIJK OMHOOG. SPAN UW HEUSPIEREN MAXIMAAL AAN.
2. BEWEEG VERVOLGENS (IN CA. 3 SECONDEN) TERUG NAAR DE STARTHOUDING.

3# INTENSITEIT:

1. HERHAAL DE OEFENING 4 SERIES.
2. IEDERE SERIE BESTAAT UIT 15 HERHALINGEN.
3. TUSSEN DE SERIES HOUDT U 30 SECONDE RUST.
4. WEERSTAND: AFHANKELIJK VAN UW BEGINNIVEAU. START MET EEN WEERSTAND WAARBIJ U KUNT FOCUSSEN OP DE TECHNIEK. VERVOLGENS KUNT U ALTIJD OPBOUWEN DOOR EEN DONKERDER ELASTIEK TE PAKKEN/ TOE TE VOEGEN.

