



Opleiding lesgevers Soepel Actief

December 2022



SOEPEL ACTIEF
DE KUNST VAN BEWEGEN



Inhoud

1. Welkom
2. Projectomschrijving Soepel Actief
3. Soepele gewrichten en pijneducatie
4. Trainingsprogramma en meetstraat
5. Praktijksessie deel 1

Pauze

6. Beweegkalender en motivatietechnieken
7. Begeleiden van senioren
8. Praktijksessie deel 2
9. Praktische afspraken





1. Welkom

- Project van:



- Met advies van:



FRAILTY IN AGEING
RESEARCH GROUP

VLAAMS INSTITUUT

GEZOND
LEVEN

- Met ondersteuning van:



vzw OKRA-SPORT+

3

Wie is OKRA-SPORT+?

- Erkende multisportfederatie
- 2 sportieve afdelingen: OKRA-SPORT+ en KRACHTBAL-SPORT+
- De sportieve afdeling OKRA-SPORT+ richt zich op de doelgroep senioren
- 900 tal OKRA-SPORT+ trefpunten verspreid over heel Vlaanderen

Wie is Jims?

- Fitnesscentra verbonden aan de Colruytgroep
- 27 centra verspreid over heel België en Luxemburg



2. Projectomschrijving

- Voor wie?
- Wat?
- Doel?



SOEPEL ACTIEF
DE KUNST VAN BEWEGEN

vzw OKRA-SPORT+

4



Voor wie?

- Alle actieve en minder actieve 55-plussers
- Die gewrichten soepel en beweeglijk willen houden/maken
- Hetzij mensen met gewrichtsproblematieken
- Hetzij mensen die preventief willen bewegen



Wat?

- 12 weken programma
- 1 wekelijkse groepsessie (60 minuten)
- Aangevuld met thuisoefeningen (1 à 2x per week)
- Aandacht voor motivatie van de deelnemers (beweegkalender, motivatietechnieken)



Doel?

- Deelnemers **pijnvrij** laten bewegen
- **Sterker** en **mobieler** maken
- **Valpreventie**
- Deelnemers laten ervaren dat bewegen **plezant** is
- Deelnemers toe leiden naar **duurzaam** bewegen
- Lessenreeksen in lokale clubs (60) en Jims fitnesscentra (27) – open voor iedereen, ook **niet-leden**
- Bereik van 1500 deelnemers, waarvan een 900 tal via lokale clubs

vzw OKRA-SPORT+

7

Via **eenvoudige, laagdrempelige oefeningen** versterken we de spieren.

Op die manier houden we **de gewrichten soepel** waardoor deelnemers ook meer pijnvrij kunnen bewegen.

Op die manier ervaren ze ook dat **bewegen gewoon plezant** kan zijn. Waardoor de kans op meer en duurzaam bewegen toeneemt.



Teaser deelnemers



vzw OKRA-SPORT+

8

<https://www.youtube.com/watch?v=UcSNeW77m4c>



3. Soepele gewrichten en pijneducatie

- Wat is een gewricht?
- Oorzaken gewrichtspijn
- Pijneducatie



vzw OKRA-SPORT+



Wat is een gewricht?

- 'scharnier' tussen 2 botten
- Functie: beweeglijkheid van het skelet
- Soorten gewrichten i.f.v. mobiliteit:
 - mobiele gewrichten (knie, schouder,...)
 - semimobiele gewrichten (tussen wervels)
 - immobiele gewrichten (schedel)

vzw OKRA-SPORT+

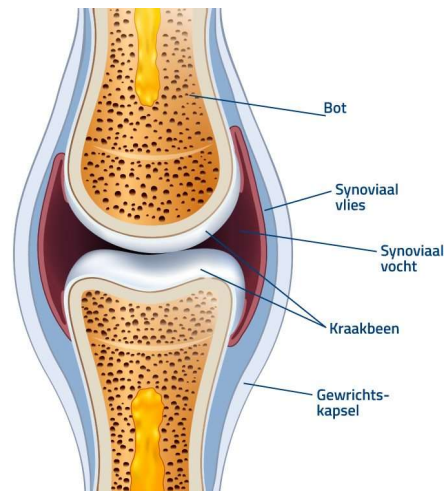
Grote gewrichten: heup, schouder, knie

Kleine gewrichten: in handen, voeten, vingers, tenen, tussen ruggenwervels

Wat is een gewricht?

Gezond mobiel gewricht

- Gewrichtskraakbeen
- Gewrichtskapsel
- Synoviaal vlies
- Synoviaal vocht



vzw OKRA-SPORT+

Het gewrichtskraakbeen:

het kraakbeen is het parelmoeren, gladde, niet gevasculariseerde weefsel dat **botuiteinden** van alle gewrichten **bedekt en beschermt**.

Het vormt een elastisch kussen dat de bewegingen van de gewrichten als een schokbreker opvangt.

Het gewrichtskapsel:

het gewrichtskapsel omringt en begrenst de gewrichten.

Een gewrichtskapsel omvat de botstukken van een gewricht.

Gewrichtskapsel bestaat uit een binnenste en een buitenste laag. Deze lagen zijn beiden vastgehecht aan de botstukken die tot het gewricht behoren.

Gewrichtskapsel vinden we onder andere rondom het gewricht van de schouder, elleboog, pols, enkel, knie en heup.

Het synoviaal vlies:

het synoviaal vlies bekleedt de binnenkant van het gewrichtskapsel. Het voedt en smeert de gewrichtsoppervlakken door afscheiding van **synoviaal vocht**.



Wat is een gewricht?

Als we ouder worden:

- ↓ elasticiteit gewrichtskraakbeen
- ↓ ondersteunende functie pezen en banden
- ↓ synoviaal vocht in gewricht
- Gewricht minder mobiel
- Schrik = minder bewegen = vicieuze cirkel
- Gevaar voor onderbelasting ➡ artrose, artritis, rugklachten

vzw OKRA-SPORT+

"If you don't use it, you lose it"



Oorzaken gewrichtspijn

- Traumatisch:
pijn na ongeluk, val, slag of klap
- Ontsteking (artritis)
- Mechanische oorzaak:
pijn bij het ouder worden (bv. meniscus)



vzw OKRA-SPORT+



Oorzaken gewrichtspijn

- Infectie:
pijn door een virus of bacterie
- Kristalafzettingen:
pijn door ophoping urinezuur (jicht)
- Reumatologische aandoeningen





Pijneducatie



vzw OKRA-SPORT+

15

Link naar filmpje over (chronische) pijn: <https://youtu.be/ikUzvSph7Z4>

Bronnen:

- Andreas Delaere – research assistant - Frailty in Ageing research van de VUB
- Interessante filmpjes die je kan raadplegen op Youtube:
<https://www.youtube.com/watch?v=zSwli0osE4U>
<https://www.youtube.com/watch?v=UznY5Nry6VY>
https://www.youtube.com/watch?v=w_QMovjIzmk
<http://paininmotion.be/patients/information-about-persistent-pain>



Kun je jezelf afleiden van pijn? Ja, in zekere zin wel.

Denk maar aan zo'n immens drukke dag waarop je de hele tijd met allerlei zaken bezig bent en pas wanneer je 's avonds rustig in de zetel gaat zitten, valt je oog op een wondje dat je blijkbaar al de hele tijd aan je hand had. Het is pas wanneer je dat wondje ziet dat je de pijn voelt, terwijl dat wondje er mogelijk al enkele uren was. Hoe komt het dat je pas dan die pijn voelt? Of die wielrenner die deelneemt aan de Tour de France en die na een spectaculaire val, met kleerscheuren en bebloed, weer op de fiets springt en toch nog finisht. Achteraf hoor je dan dat hij de Tour toch moest verlaten omwille van te erge kwetsuren. Hoe is het mogelijk dat hij nog kan finishen, maar daarna blijkbaar toch te veel pijn heeft?

Wij denken namelijk dat schade en pijn synoniemen zijn, dat we als er schade is in ons lichaam automatisch ook pijn hebben en omgekeerd, als we pijn hebben, dat dat een teken is dat er schade is. We zien pijn als een alarmsignaal, als een teken dat er iets misgaat. Blijkbaar is dat niet altijd het geval, dat pijn en schade synoniemen zijn.



Pijneducatie

- 2 soorten pijn:
 - **acute pijn**: door weefselbeschadiging (bv. rugletsel, verstuikte enkel)
 - **chronische pijn** = aanhoudende pijn (3 maand of langer)/ hypergevoeligheid van het zenuwstelsel
- Beide soorten pijn hebben een waarschuwingssignaal en ontstaan in de hersenen.

vzw OKRA-SPORT+

17

Acute pijn = waarschuwingssignaal

Chronische pijn gaat niet zozeer over weefselbeschadiging maar wel over hypergevoeligheid van het zenuwstelsel. Meer complex.

2 types van chronische pijn:

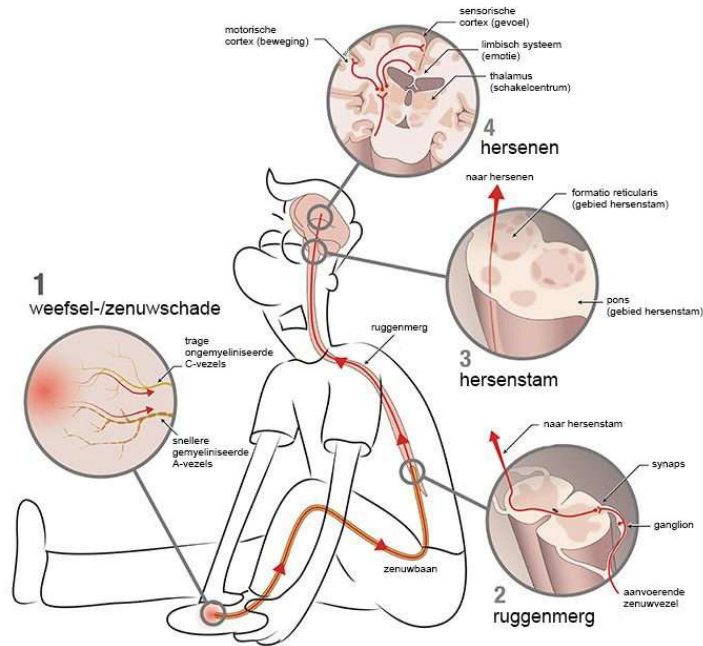
- Specifieke chronische pijn (duidelijke oorzaak)
- Aspecifieke chronische pijn (geen duidelijke oorzaak)

Aspecifieke chronische pijn

- Aanpassing zenuwstelsel: meer gevaarboodschappen dan nodig
- Aanpassing ruggenmerg: volumeknop staat open. De versterkte boodschap wordt doorgestuurd naar de hersenen.
- Aanpassing hersenen: prikkels die binnenkomen worden automatisch gelinkt aan pijn.

Gevolg: bewegen wordt als pijnlijk ervaren terwijl dat helemaal geen gevaar inhoudt!

Pijneducatie



vzw OKRA-SPORT+

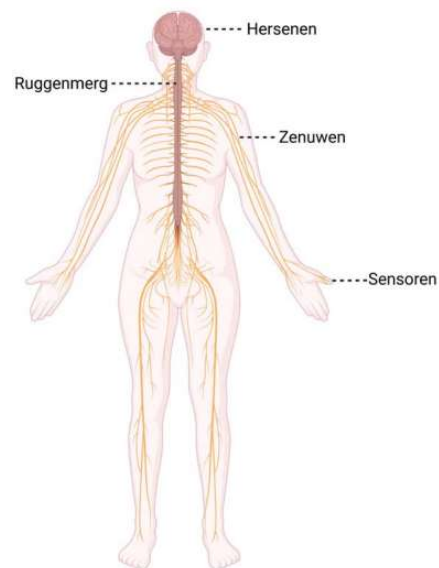
18

Om te zien waar en hoe pijn ontstaat gaan we kort even inzoomen op het zenuwstelsel, het ruggenmerg en de hersenen.

Pijneducatie

Zenuwstelsel

- “Elektriciteitskabels” die overal in ons lichaam lopen
- Waarnemen van prikkels
- Centraal (hersenen en ruggenmerg)
+ perifeer zenuwstelsel (zenuwen)



Het zenuwstelsel kan je vergelijken met elektriciteitskabels die overal in ons lichaam lopen. Dat kan gaan van heel kleine elektriciteitskabels, die we bijvoorbeeld vinden in onze vinger, tot echt heel dikke elektriciteitskabels, bijvoorbeeld een duim dik in ons bovenbeen.

Het zenuwstelsel zorgt dat we inwendige en uitwendige prikkels waarnemen. Deze prikkels registreren we via onze zintuigen. Het zenuwstelsel is een communicatienetwerk dat het contact tussen alle delen van het lichaam regelt. Via het zenuwstelsel worden boodschappen (prikkels) van de hersenen naar delen in het lichaam gestuurd en omgekeerd. Het stelsel stuurt de spieren en organen aan, meestal via het ruggenmerg.

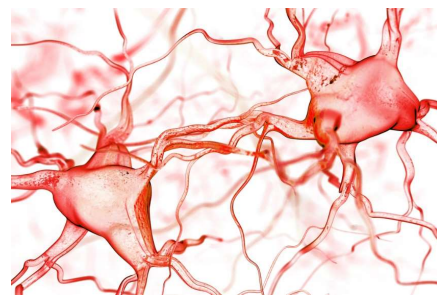
Er is een onderscheid tussen het centrale zenuwstelsel en het perifeer zenuwstelsel. **Centrale zenuwstelsel** bestaande uit hersenen en ruggenmerg, **Perifere zenuwstelsel**: zenuwen die de spieren besturen, zenuwen die de organen besturen en zenuwen die pijn, warmte en kou voelen.



Pijneducatie

Zenuwuiteinden

- Overal in ons lichaam
- Dingen voelen en prikkels opvangen
- Bevatten 3 sensoren (chemisch, temperatuur en mechanisch)
- Gevaarboodschap



vzw OKRA-SPORT+

20

Als we bij die elektriciteitskabels naar het kleinste deeltje gaan kijken, dan zien we de **zenuwuiteinden**. Die zenuwuiteinden bevinden zich overal in ons lichaam en die stellen ons in staat om zaken te voelen en prikkels op te vangen.

We hebben daarvoor drie sensoren op die zenuwuiteinden.

Een eerste sensor, of een eerste type sensor, is de chemische sensor en die stelt ons in staat om chemische stofjes op te vangen.

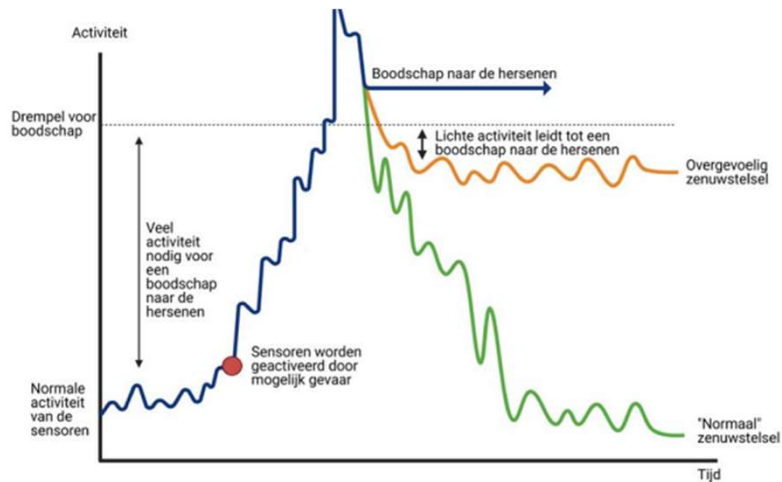
Een tweede soort sensor zijn de temperatuursensoren. Die stellen ons in staat om extreme warmte tot extreme koude en alles daartussenin te voelen. Die stellen ons in staat om aan te voelen of het hier warm of koud is. Een laatste soort sensor zijn de mechanische sensoren. Die stellen ons in staat om druk en beweging te voelen. Ik hoef niet te kijken naar mijn arm om te weten of ik die aan het plooiën of aan het strekken ben. Of als ik met mijn knie tegen een tafel stoot, dan zijn het ook mijn mechanische sensoren die mij dat vertellen.

Als er voldoende prikkels op de sensoren komen en deze een bepaalde drempel overschrijden, dan wordt er een **gevaarboodschap** gevormd.

Deze boodschap wordt dan via het zenuwstelsel naar het **ruggenmerg** en zo naar de hersenen gestuurd.

Pijneducatie

Gevaarboodschap



vzw OKRA-SPORT+

21

Als er voldoende prikkels op de sensoren komen en deze een bepaalde drempel overschrijden, dan wordt er een **gevaarboodschap** gevormd. Deze boodschap wordt dan via het zenuwstelsel naar het **ruggenmerg** en zo naar de hersenen gestuurd. Je hersenen bepalen of er pijn moet gevoeld worden of niet.

Pijneducatie

Ruggenmerg

- Verbinding tussen lichaam en hersenen
- Volumeknop (gevaarboodschap versterken of verzwakken)



vzw OKRA-SPORT+

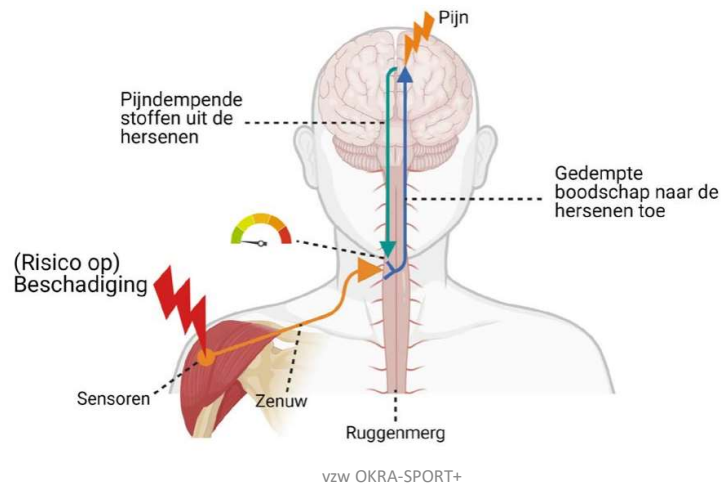
22

Via het zenuwstelsel wordt de gevaarboodschap naar het ruggenmerg verstuurd. Het ruggenmerg kan deze pijnboodschap versterken of verzwakken. Het ruggenmerg verstuurd deze boodschap naar de hersenen.

Pijneducatie

Hersenen

- Beslissen of er pijn is of niet!



23

Onze hersenen bepalen of we pijn voelen of niet. Als we geen pijn mogen voelen zal het pijndempende stoffen naar het ruggenmerg sturen.

Ons eigen **pijndempend systeem** is zeer sterk. We kunnen het pijndempend systeem activeren door afleiding of beweging.

Gevaarboodschap wordt doorgestuurd naar **verschillende centra**

- Samen evalueren en beslissen of er pijn is of niet
- Ons brein beslist of er pijn is of niet!
- **≠ ingebeeld pijn! Belang om de pijn van iemand te valideren en te bevestigen**

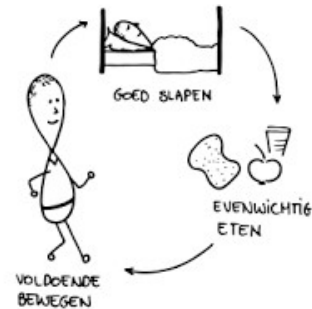
Welke centra werken samen in de hersenen?

- Een centrum dat bekijkt waar de prikkel vandaan komt (bv. vinger of knie)
- Pijngeheugen = alle voorgaande ervaringen worden meegenomen in de beslissing om wel of geen pijn te voelen
- Centrum dat alle emoties rond pijn meeneemt

Pijneducatie

Hoe omgaan met chronische pijn?

- Beweging
- Voeding
- Slaap
- Pijneducatie
- Afleiding
- Verminderen van negatieve gevoelens en stress



Hoe omgaan met chronische pijn?

1. Beweging: activeren pijndepend systeem. Richtlijn: 30 minuten matige fysieke activiteit per dag (wandelen, fietsen,...)
2. Verminderen van negatieve gevoelens en stress
3. Pijneducatie: hoe ontstaat pijn? Welke aanpassingen vinden er plaats? Mensen terug pijnvrij aan het bewegen krijgen.
4. Afleiding
5. Voeding
6. Slaap

Pijneducatie

- Verkeerslichtensysteem



vzw OKRA-SPORT+

25

Verkeerslichtensysteem

Binnen Soepel Actief gaan we werken met het “verkeerslichtensysteem” voor:

- Bepalen intensiteit van de oefeningen
- opvolgen pijnklachten tijdens de oefeningen + tussen de sessies

Groen licht = pijnscore tussen 0 en 2 = hoger niveau OF meer herhalingen binnen huidig niveau

Oranje licht = pijnscore tussen 3 en 5 = lager niveau OF minder herhalingen binnen huidig niveau

Rood licht = pijnscore tussen 6 en 10 = stoppen met de oefening!



4. Trainingsprogramma

- Timing
- Aanpak
- Intake
- Meetstraat
- Workouts
- Thuisoefeningen



Timing



Intake adv
vragenlijst

Eerste sessie

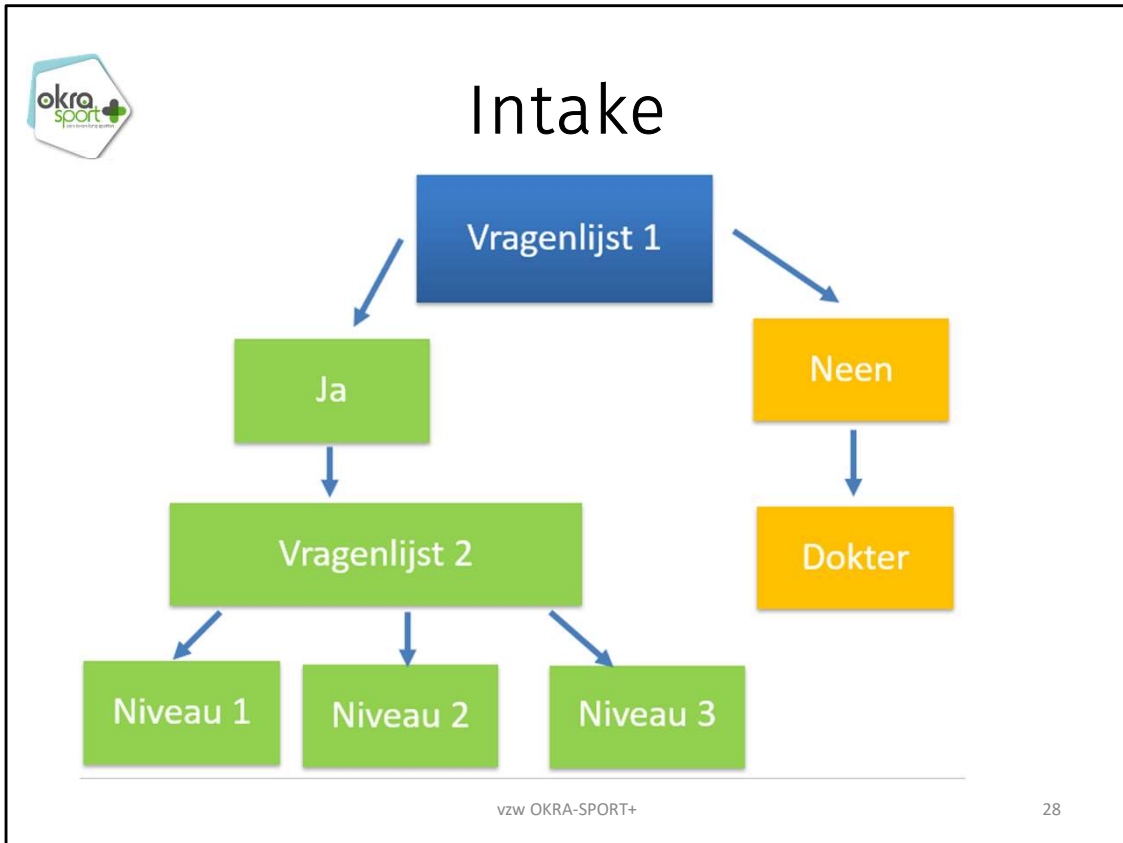
- Info project
- Meetstraat
- Bewegkalender
- Bewegcontract
- Enkele oefeningen

Per week:

- 1 groepsles
- Thuisoefeningen
- Aandacht voor motivatie

Laatste sessie:

- Meetstraat
- Beloning groepsdoel
- Bewegcontract



Vragenlijst 1 = gezondheidsniveau

Digitaal of op papier

12 ja/nee vragen

Indien minstens 1 keer JA = rode vlag: **advies** om langs huisarts te passeren (geen verplichting)

Vragenlijst 2 = beweegniveau

Digitaal of op papier

Nagaan gewrichtsklachten

18 ja/nee vragen

Indien 2 of meer keer JA = starten in niveau 1



Aanpak

- Wekelijkse groepsles
- Opwarming – 5 kernoefeningen - stretching
- Vanaf week 8 circuitvorm
- Oefeningen met eigen lichaamsgewicht en dynaband
- Aandacht voor motiveren van deelnemers
- Thuisoefenprogramma



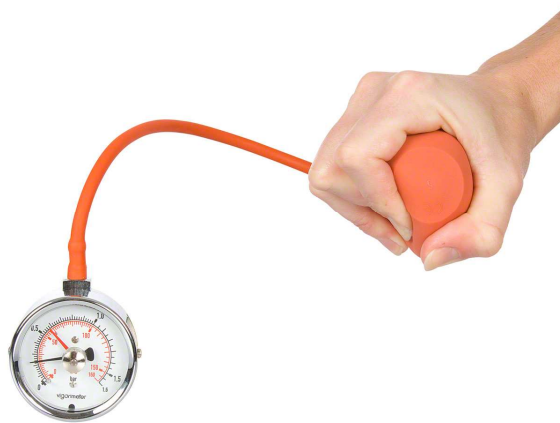


Meetstraat

- Afnemen op week 1 en week 12
- 3 testen:
 - Spierkracht: maximale handknijpkracht
 - Lenigheid: knee to wall test
 - Fysieke test: SPPB test

Meetstraat

1) Spierkracht: maximale handknijpkracht



vzw OKRA-SPORT+

31

Materiaal: Martin vigorimeter, stoel

Uitgangshouding: persoon zit op stoel, schouder in adductie en neutrale rotatie, elleboog 90°, voorarm neutraal, pols 0-30°

Uitvoering: zo hard mogelijk met dominante hand in peer knijpen. De deelnemer krijgt 3 pogingen. Voorzie minstens 15 à 20 seconden rust tussen elke poging.

Score: hoogste score van 3 pogingen



Meetstraat

- Waarden (kPa waarden)

MAN: > 38kg of 93kPa

MAN: < 38kg of 93kPa

VROUW: > 21kg of 59kPa

VROUW: <21kg of 59kPa

Meetstraat

2) Lenigheid: Knee to wall test



vzw OKRA-SPORT+

33

Materiaal: muur, lintmeter, tape

Uitgangshouding:

Deelnemers plaatsen hun voet van het geteste been op het meetlint dat op de grond is uitgelijnd. Verticale lijn op de muur afgebakend met tape. Het niet geteste been rust op de grond. Deelnemers mogen zich ter ondersteuning aan de muur vasthouden. De test wordt uitgevoerd op de kousen of blote voeten.

Uitvoering:

De deelnemers krijgen de opdracht om naar voren uit te vallen totdat hun knie de muur raakt (verticale lijn). De hiel moet ten allen tijde in contact blijven met de vloer. De voet wordt verder van de muur af bewogen tot het punt waar de knie slechts licht contact kan maken met de muur, terwijl de hiel in contact blijft met de vloer.

Score: de afstand wordt gemeten in cm

Waarden: 1 cm = 3,6° dorsaalflexie van de enkel. Hoe hoger de waarde, hoe flexibeler de enkel is,



Meetstraat

3) Fysieke test = SPPB test

- Short physical performance battery
- Materiaal:
stopwatch, tape van 4 meter of 2 kegels,
stoel
- Opgebouwd uit 3 delen:
 - Balanstest
 - Wandelsnelheid 4 meter
 - 5x sit to stand test



Meetstraat

- Deel 1: Balanstest

	SCORES
Balans positie 1 (0-1pt)	
Balans positie 2 (0-1pt)	
Balans positie 3 (0-2pt)	



Deel 1: Balanstest

Bij deze test dient de deelnemer minimaal 10 seconden stil te staan in 3 progressief moeilijker wordende houdingen. Hierbij wordt het volgende systeem voor het toekennen van punten gebruikt.

Postie 1: Indien de deelnemer 10 seconden met zijn/haar voeten naast elkaar en tegen elkaar aan kan staan, krijgt deze 1 punt en wordt de volgende positie getest. Indien de eerste test niet mogelijk is krijgt de deelnemer een score 0 en kunnen de andere balanstesten worden overgeslagen.

Positie 2: Indien de deelnemer 10 seconden met zijn/haar voeten in semi-tandem positie kan staan, krijgt deze nog 1 punt en wordt de volgende positie getest.

Positie 3: Indien de deelnemer 10 seconden met zijn/haar voeten in tandem positie kan staan, krijgt deze nog 2 punten. Indien deze houding meer dan 3 seconden maar minder dan 9 seconden kan worden gehandhaafd krijgt de deelnemer 1 punt.

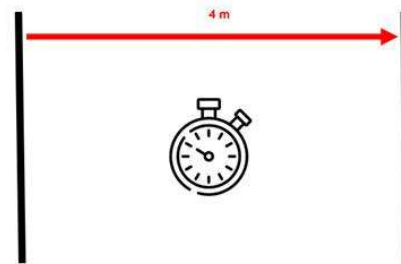


Meetstraat

Deel 2: Wandelsnelheid 4 meter

- Scoretabel

Seconden	Score
< 4.82	4
4.82-6.20	3
6.21-8.70	2
8.70	1
Niet in staat	0



vzw OKRA-SPORT+

36

Deel 2: wandelsnelheid 4 meter

Materiaal:

tape 4 meter of 2 kegels en rolmeter, stopwatch

Uitvoering:

- De tijd van het afleggen van een afstand van 4 meter, gelopen op gebruikelijke snelheid, wordt gemeten. De beste tijd van 2 pogingen wordt gebruikt voor het toekennen van punten.
- Tijdens de test is het gebruik van een hulpmiddel voor lopen toegestaan (dit levert geen strafpunten op).

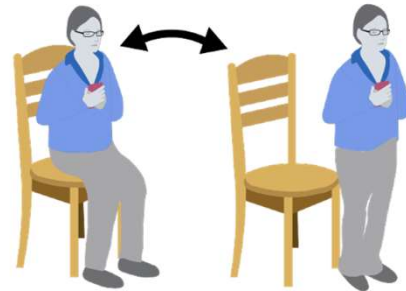


Meetstraat

Deel 3: 5 x sit to stand test

- Scoretabel

Seconden	Score
< 11.20	4
11.20-13.69	3
13.70-16.69	2
16.7-60	1
> 60 sec of niet in staat	0



Stand up and sit down as quickly as possible 5 times

Materiaal: stoel, stopwatch

Uitvoering:

De tijd die een deelnemer nodig heeft om 5 maal zo snel mogelijk op te staan uit een stoel (en weer gaat zitten) wordt gemeten. Tijdens de test worden de handen voor de borst gehouden. De uitgangspositie is zittend en bij de 5de keer dat de persoon rechtop staat wordt de tijd gestopt.



Meetstraat

- Totaal score SPPB test

EINDSCORE	SCORES
Balans 0-1 pt	
Balans 0-1 pt	
Balans 0-2 pt	
Lopen 0-4 pt	
Opstaan 0-4 pt	
TOTAAL (max.12)	



Meetstraat

- Interpretatie SPPB test

TOTAALSCORE	INTERPRETATIE	UITLEG
>9	Nog niet in de gevaarzone.	Het gaat goed, ga zo door. Blijf bewegen dat is goed voor uw gezondheid.
4-9	Verhoogd risico op nieuwe beperkingen. Komen in aanmerking voor acties gericht op verbeteren van het functioneren.	Het gaat best goed en om dat te behouden is het belangrijk om actief te blijven. U kunt zelf veel doen door het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten. Ook kunt u meedoen aan beweegactiviteiten.
<4	Ervaren al veel beperkingen. Komen in aanmerking voor acties om functioneren te behouden en om te gaan met beperkingen	Het gaat wat minder misschien is het goed om eens met de huisarts / een ouderenadviseur of een andere professional te praten.



Meetstraat

Hoe testen in praktijk afnemen?

- Circuit 5 testen + kijkwijzer bij elke test
- Demo per test
- Elke deelnemer invulformulier
- Verdeel deelnemers per 3 aan een post
- Lesgever bij de max. handknijpkrachttest
- Achteraf formulier in groep bespreken



Meetstraat

Resultaten meetstraat Soepel Actief

Naam deelnemer:

Geslacht: man - vrouw

1. Spierkracht: maximale handknijpkracht

Poging 1	
Poging 2	
Poging 3	

Waarden: (kPa waarden gebruiken bij Martin Vigorimeter)

MAN: > 28kg of 93kPa	MAN: < 28kg of 93kPa
VROUW: > 21kg of 69kPa	VROUW: < 21kg of 69kPa

2. Lenigheid: knee to wall test

Afstand voet tot aan muur (in cm)	
-----------------------------------	--

Waarden: Elke centimeter komt overeen met ongeveer 3,6° dorsaalflexie van de enkel.

3. Fysieke test: SPPB test

a) Balans test

	SCORES
Balans positie 1 (0-1pt)	
Balans positie 2 (0-1pt)	
Balans positie 3 (0-2pt)	

b) Wandelsnelheid 4 meter

Seconden	Score
< 4.82	4
4.82-6.20	3
6.21-8.70	2
8.70	1
Niet in staat	0

c) 5x sit to stand

Seconden	Score
< 11.20	4
11.20-13.69	3
13.70-16.69	2
16.7-60	1
> 60 sec of niet in staat	0

EINDSCORE	SCORES
Balans 0-1pt	
Balans 0-1pt	
Balans 0-2pt	
Lopen 0-4 pt	
Opstaan 0-4 pt	
TOTAAL	

Waarden:

TOTAALSCORE	INTERPRETATIE	UITLEG
>9	Nog niet in de gevaar zone.	Het gaat goed, ga zo door. Blijf bewegen dat is goed voor uw gezondheid.
4-9	Verhoogd risico op nieuwe beperkingen. Komen in aanmerking voor acties gericht op verbeteren van het functioneren.	Het gaat best goed en om dat te behouden is het belangrijk om actief te blijven. U kunt zelf veel doen door het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten. Ook kunt u meedoen aan beweegactiviteiten.
<4	1) Ervaren al veel beperkingen. Komen in aanmerking voor acties om functioneren te behouden en om te gaan met beperkingen	2) Het gaat wat minder misschien is het goed om eens met de huisarts / een ouderensadviseur of een andere professional te praten.



vzw OKRA-SPORT+



41



Verwerking resultaten

- Formulieren komen bij de groepsmotivator/verantwoordelijke
- Houdt bij tem week 12 voor tweede testing
- Formulieren op week 12 komen terug naar groepsmotivator/verantwoordelijke en worden bezorgd aan Algemeen secretariaat OKRA-SPORT+



Workouts

- Min. 10 – max. 20 deelnemers
- 12 weken
- Geen onderscheid in leeftijd, wel volgens niveau a.d.h.v. vragenlijst 2
- Belasting verhogen door 2 sterktes dynaband en/of thuismateriaal (flessen water)



Workouts

Overzicht 12 weken

- **Week 1:** meetstraat en enkele oefeningen
- **Week 2-7:**
klassieke workout met aandacht voor elke oefening
- **Week 8-11:** circuittraining:
40 à 45sec werken – 20 à 30sec rust
2 circuits van telkens 3 oefeningen
Geen doorschuifstelsel
- **Week 12:** Meetstraat




Workouts

- Focus op **functionele hypertrofie**: spiervezels verdikken/sterker maken --> traag uitvoeren van de oefeningen om trainingsprikkel voldoende groot te maken.
- De **niveaus** zal je niet voor elke oefening kunnen doortrekken.
- Een deelnemer kan perfect in N1 zitten voor bovenlichaam en in N2 of N3 voor onderlichaam.



Oefeningen in workouts


- Superman
- Glute Bridge
- Plank Voorwaarts
- Squat
- Calf Raise
- Push up
- Plank Zijwaarts statisch
- Plank Zijwaarts dynamisch
- Lunge achterwaarts
- Lunge zijwaarts
- Hip abduction
- Lying leg raises
- Chest press (DB)
- Biceps curl (DB)
- Mountain climber
- Voorwaartse crunch
- Dead bug
- Low Row (DB)
- Front raise (DB)
- Shoulder mid raise (DB)
- Shoulder tap
- CORE dynaband duo (DB)
- Back raise deltoideus (DB)
- Exorotatie schouders (DB)
- Knieën heffen





Soepel Actief Niveau 1



1


Eenlevenlangsporten

Verborgen 

20 video's 5 dagen geleden geüpdatet







 


 Alles afspelen  Shuffle

Geen beschrijving 

vzw OKRA-SPORT+

Sorteren

-  **Biceps Curl Niveau 1**
Eenlevenlangsporten
0:48
-  **Chest Press Niveau 1**
Eenlevenlangsporten
0:44
-  **Calf Raise Niveau 1**
Eenlevenlangsporten
0:49
-  **Crunch Voorwaarts Niveau 1**
Eenlevenlangsporten
1:03
-  **Core Dynaband Duo Niveau 1**
Eenlevenlangsporten
1:15
-  **Dead Bug Niveau 1**
Eenlevenlangsporten
1:42



Soepel Actief Niveau 2

Eenlevenlangsporten

Verborgen ▾


29 video's 5 dagen geleden geüpdatet

▶ Alles afspelen
↻ Shuffle

Geen beschrijving


vzw OKRA-SPORT+

Sorteren

- =



Back Raise Deltoideus Niveau 2

Eenlevenlangsporten

0:51
- =



Calf Raise Niveau 2

Eenlevenlangsporten

0:53
- =



Biceps Curl Niveau 2

Eenlevenlangsporten

1:38
- =



Chest Press Niveau 2

Eenlevenlangsporten

1:15
- =


Core Dynaband Niveau 2

Eenlevenlangsporten

1:48
- =


Dead Bug Niveau 2

Eenlevenlangsporten

1:19



Soepel Actief Niveau 3 

3

Eenlevenlangsporten

Verborgen 

27 video's 2 dagen geleden geüpdatet


 


 **Alles afspelen**  **Shuffle**


Geen beschrijving 


vzw OKRA-SPORT+


 Sorteren


- 

Calf Raise Niveau 3
Eenlevenlangsporten
0:36
- 

Back Raise Deltoideus Niveau 3
Eenlevenlangsporten
0:45
- 

Crunch Voorwaarts Niveau 3
Eenlevenlangsporten
0:44
- 

Biceps Curl Niveau 3
Eenlevenlangsporten
1:05
- 

Core Dynaband Duo Niveau 3
Eenlevenlangsporten
1:03
- 

Dead Bug Niveau 3
Eenlevenlangsporten
1:11



Algemene opwarming



vzw OKRA-SPORT+

50



Opwarming

- **Duur: +- 10 minuten**
- Lichte cardio: ter plaatse wandelen
- Gewrichten losmaken:
 - X-factor onderrug
 - Rotatie bovenlichaam (meedraaien met heup, knie en voet)
 - Endo- exorotatie armen
 - Cirkels maken knieën
 - Enkels losdraaien tip in de grond
 - Polsen losdraaien
 - Nek retractie / nek rotatie
- Hogere cardio:
 - knieën hoog stappen (heuphoogte of lager)
 - knieën hoog stappen (heuphoogte of lager) + Rhand tikt Lknie en omgekeerd
 - Knieën hoog stappen + binnenkant voet tikken
 - Gekruiste coördinatie: Rhand tikt Lbeen bij omhoog brengen Lbeen



Kern (week 2-7)

- Duur: +- 30 minuten
- Intro:
 - Rugvriendelijk naar het matje gaan (aanleren)
 - Hol en bol in kniezit/ruglig (of in zit op stoel wanneer deelnemers niet naar matje kunnen gaan):
- Per nieuwe oefening:
 - Uitleg + praktijk van de oefening en aandachtspunten
 - 3x30 seconden/3x10-15 herhalingen werken + 30 seconden rust
 - 2 min rust tussen elke nieuwe oefening: drankpauze/rond stappen/op adem komen
 - Oefeningen gebeuren in groep met lesgever vooraan/midden (kringopstelling)



Kern (week 8-11)

KK(O)

- **Duur: +- 30 minuten**
- Overgang naar circuit (geen doorschuifstelsel)
- Alle oefeningen zijn reeds gekend
- 40 à 45sec werken – 20 à 30sec rust
- 3 oefeningen gecombineerd – 3 keer herhalen = +- 6min --> 2 reeksen van 3 oefeningen (totaal 6 oefn.)
- 2-4 minuten rust tussen deze reeksen = drinkpauze + toelichting volgende reeks.
- Concreet voorbeeld:
 - Squat
 - Biceps Curl
 - Dead Bug

vzw OKRA-SPORT+

53

Dia 53

KK(0)

Gingen we niet 45 sec werken en 30 sec rust bij het circuit? Gingen we niet kiezen voor 2 circuits van 3 oefeningen? Ik heb hier nog de dead bug bijgezet bij het voorbeeld.

Kerremans Katleen (166); 2022-11-29T14:39:25.961



Biceps curl niveau 1



vzw OKRA-SPORT+

54



Biceps curl niveau 2

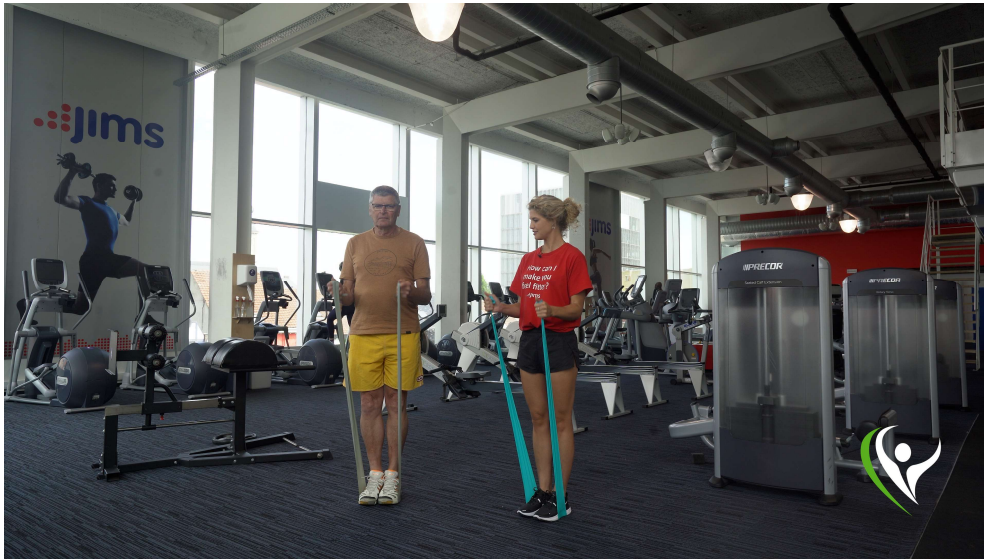


vzw OKRA-SPORT+

55



Biceps curl niveau 3



vzw OKRA-SPORT+

56



Cooling down

- Duur: +- 5 minuten
- Stretching gebruikte spiergroepen
- Hartslag laten dalen
- Moment om na te vragen hoe ze de workout hebben ervaren
- Minstens 20 seconden stretching aanhouden



Stretching onderlichaam

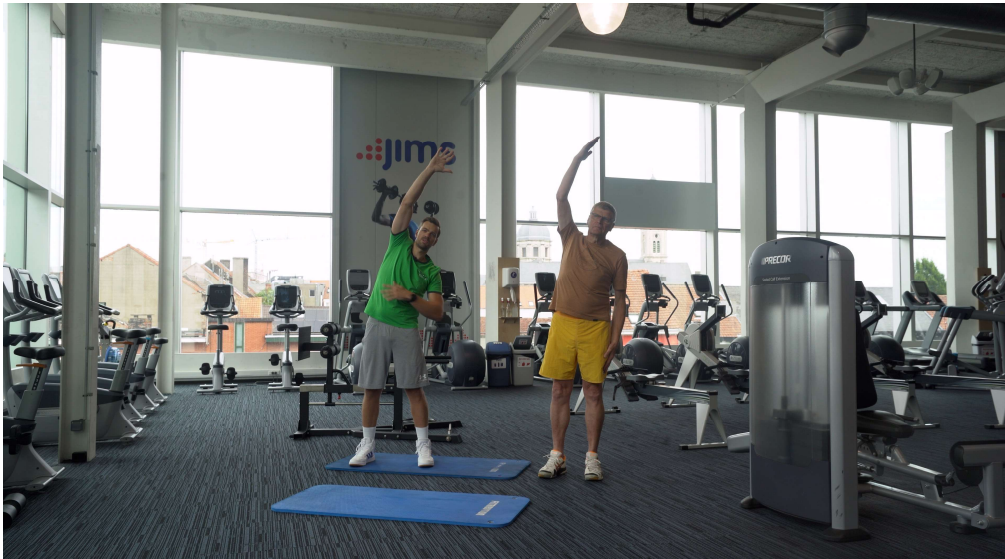


vzw OKRA-SPORT+

58



Stretching bovenlichaam



vzw OKRA-SPORT+

59



Workouts

- Begin les
 - Hoe voelde je lichaam na de vorige groepsworkout? Spierpijn, gewrichtspijn, andere pijnen?
 - Meer dan 3 dagen spierpijn = niveau te zwaar
 - Thuisworkouts / oefeningen kunnen herhalen? Hoe ging dat? Denk aan de verkeerslichten.
 - Andere beweegmomenten kunnen inbouwen?
 - Bewegkalender bij de hand genomen?



Thuisoefeningen

- **Doel:** deelnemers voldoende prikkels geven voor opbouw spierkracht, conditie en lenigheid.
- Richtlijn: minstens 1x per week, liefst 2-3x
- Waar terug te vinden: deelnemerspagina website
- **Youtube** afspeellijsten per week met alle oefeningen + kant-en-klare workouts van 20 minuten
- **Kijkwijzers**



5. Praktijksessie deel 1

Tijd voor actie!

- Opwarming
- Rug vriendelijk naar matje
- Hol/bol maken rug
- Trainingsprogramma 12 oefeningen



Praktijksessie

- **Superman (tijd)**
 - N1: afwisselend 1 arm / 1 been heffen
 - N2: 1 arm en 1 been tegelijk (gekruist)
 - N3: + tikken knie
- **Crunch Voorwaarts (tijd)**
 - N1: 1 Enkel bovenlichaam heffen (5sec spanning)
 - N2: Benen van de grond (90°-5sec spanning)
 - N3: Benen gestrekt van de grond (5sec spanning)
- **Glute bridge (HH)**
 - N1: dynamisch op en neer (5sec spanning bovenaan)
 - N2: statisch boven aanhouden + 1 been afwisselend strekken
 - N3: Starten met 1 been gestrekt van de grond + opduwen (5HH)



Praktijksessie

- **Plank voorwaarts (tijd)**
 - N-1: pomphouding tegen muur/bureau/stoel
 - N1: kniesteun
 - N2: voetensteun afwisselen met kniesteun
 - N3: voetensteun 1 been heffen (5sec houden)
- **Squat (HH)**
 - N1: vanop de stoel starten met opduwen, handen op (leuning) stoel
 - N2: stoel even tikken met billen
 - N3: zonder stoel
- **Calf Raise (HH)**
 - N1: in zit op stoel
 - N2: rechtstaand achter stoel
 - N3: 1 been



Praktijksessie

- **Front Raise (HH)**
 - N1: Makkelijke Dynaband, 1 arm afwisselend
 - N2: Makkelijke Dynaband, 1 arm ½ HH
 - N3: Makkelijke Dynaband, 2 armen samen

- **Plank zijwaarts (tijd)**
 - N1: knieënsteun
 - N2: kniesteun onderste been + buitenste been gestrekt steun op grond
 - N3: benen volledig gestrekt

- **Lunge zijwaarts (HH)**
 - N1: Lunge met stap opzij, achter stoel met steun, zelfde been
 - N2: lunge met stap opzij zonder stoel, zelfde been
 - N3: lunge met stap opzij – extra gewicht, wissel been



Praktijksessie

- **Push up (HH)**
 - N1: tegen muur
 - N2: tegen een tafel of kniesteun poep omhoog
 - N3: kniesteun heup naar de grond
- **Lunge achterwaarts (HH)**
 - N1: naast stoel en zonder stap = lungehouding beweging uitvoeren
 - N2: lunge met stap naar achter steeds zelfde been naast stoel
 - N3: lunge met stap naar achter – wissel been zonder stoel
- **Dead bug (tijd)**
 - N1: 1 arm laten zakken – benen in de lucht, knieën 90 graden
 - N2: 1 been laten zakken – armen naast het lichaam gesteund
 - N3: 1 arm + 1 been gekruist naar de grond laten zakken



STRETCHING

- Quadriceps: 2x30sec
- Kuiten: 2x30sec
- Adductoren: 2x30sec
- Zijwaarts buigen bovenlichaam: 2x30sec
- Bolletje maken: 30sec
- Lumbale rotatie ruglig: 2x30sec
- Hamstrings: 2x30sec
- Childspose: 2x30sec
- Triceps: 2x30sec



vzw OKRA-SPORT+

68



6. Beweegkalender en motivatietechnieken



vzw OKRA-SPORT+

69



Beweegkalender

- Kalender opgebouwd uit 12 weken
- A5 werkschriftje
- Inhoud:
 - Waarom doe je mee? (motivatie achterhalen)
 - Beweegcontract
 - Dagboekfunctie
 - Beweegplan
 - Reflectiemoment
 - Dagelijks een nieuwe beweeg/motivatietip



Beweegkalender

- Waarom doe je mee?

Wat is jouw motivatie?

Waarom doe je mee met Soepel Actief? (vink aan)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> voor mijn gezondheid | <input type="checkbox"/> uit interesse |
| <input type="checkbox"/> om meer energie te hebben | <input type="checkbox"/> omdat mijn vriend(in) meedoet |
| <input type="checkbox"/> om fitter te worden | <input type="checkbox"/> omdat ik mij eenzaam voel |
| <input type="checkbox"/> om soepel te worden | <input type="checkbox"/> omdat ik graag nieuwe dingen doe |
| <input type="checkbox"/> om te vermageren | <input type="checkbox"/> omdat mijn trefpunt mee doet |
| <input type="checkbox"/> om meer te bewegen | <input type="checkbox"/> omdat ik andere mensen wil leren kennen |
| <input type="checkbox"/> op aanbeveling van de dokter | <input type="checkbox"/> omdat ... |



Beweegkalender

- Beweegcontract

Beweegcontract

Ik, (naam) _____, engageer me om de volgende 12 weken deel te nemen aan Soepel Actief en om elke week naar de groepsles te gaan en om mijn oefeningen zelfstandig thuis uit te voeren.

Mijn doel dat ik wil bereiken met Soepel Actief is: _____

Mijn doel voor het dagelijks leven is: _____

Tip: Gebruik dit contract als motivator en hang jouw doel(en) ergens zichtbaar op.

Opgemaakt op: _____

Handtekening: _____





Beweegkalender

- Dagboekfunctie

Mijn thuis oefeningen gedaan?	JA	NEE
Vandaag heb ik deze extra beweging gedaan:		



Beweegkalender

- Beweegplan

Wanneer plan je deze week je thuisoefeningen te doen? Welke extra beweging plan je nog in? Bv. een wandeling, auto verder parkeren, ramen wassen,.... Vul het aan in onderstaande weekkalender.

Maandag	Groepsles Soepel Actief
Dinsdag	Fietstocht met OKRA-SPORT+ (50 km)
Woensdag	Thuisoefeningen Soepel Actief
Donderdag	Wandeling in het park van 10u00 tot 11u00
Vrijdag	Boodschappen doen met de fiets
Zaterdag	Thuisoefeningen Soepel Actief
Zondag	Wandeling in het bos



Beweegkalender

- Reflectiemoment

Zondag		
Hou je vooruitgang bij Bijhouden wat je doet, is slim. Want zo blijf je bewust bezig met je gezondheid en plan je concreet om minder stil te zitten en meer te bewegen. Je beseft ook beter wanneer je een doel bereikt. Wanneer is het jou afgelopen week gelukt om te bewegen en wanneer niet?		
Mijn thuis oefeningen gedaan?	JA	NEE
Vandaag heb ik deze extra beweging gedaan:		

Hoeveel keer heb je deze week je thuis oefeningen gedaan?			
1	2	3	4

Welke extra beweging heb je deze week nog gedaan?

Hoe tevreden ben je over je inzet van de afgelopen week?		

vzw OKRA-SPORT+

75

Beweegkalender

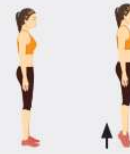
- Beweegoefening
 - Elke dinsdag en vrijdag
 - Aandachtspunten
 - Foto oefening

Dinsdag

Beweegoefening: Calf raise

Aandachtspunten:

- Zorg ervoor dat je een stabiele houding aanneemt. Sta met je voeten op heupbreedte.
- Focus op een punt voor je.
- Plaats je armen in je zij.
- Hef je hielen van de grond
- Herhaal de oefening 10x





Motivatietechnieken

1. Waarom doe je mee?
2. Groepsdoel en beloning
3. Groepsmotivator
4. Buddy systeem
5. Neem schaamte weg
6. Loskomen van lesgever/omkadering/lokaal
7. Weekplan maken in de groepsessie
8. Opvolgen van thuisoefeningen

Een overzicht van een 12 weken programma kan je terugvinden onder lesgeversmateriaal.



1) Waarom doe je mee?

- Verdeel mogelijke redenen verspreid over de zaal
- Vraag aan de deelnemers om op de motivatieredenen te gaan staan die voor hen van toepassing is
- Vraag in groep aan enkele deelnemers wat hun motivatie is om deel te nemen
- Laat ze de motivatie opschrijven in hun beweegkalender

vzw OKRA-SPORT+

78

Je vindt deze motivatieredenen terug op de beveiligde lesgeverspagina onder het luik motiveren van deelnemers.

Mogelijke redenen:

- om fitter te worden
- om soepel te worden
- om gezond te blijven
- sociaal contact
- om iets nieuws uit te proberen
- omdat ik moet van ... (dokter, partner,...)

Achterhalen intrinsieke (motivatie van binnenuit) of extrinsieke motivatie (motivatie buiten zichzelf).



2) Groepsdoel en beloning

- Kies voor procesdoelstellingen
- Bijvoorbeeld:
 - Als x% van de deelnemers steeds aanwezig is dan is er de laatste sessie een pannenkoekenbak
 - Als x% minstens elke week 1x thuisoefeningen doet dan komt de laatste les de ijskar langs
- Aandacht tijdens elke groepsles + extra aandacht tijdens eerste en laatste les.
- Overeenkomst laten ondertekenen

vzw OKRA-SPORT+

79

Op welke manier wordt deze overeenkomst ondertekend?

Groot blad papier met ieders handtekening die ophangt in de zaal

Of nagelblok met voor iedereen twee nagels (die tegen het einde van de reeks erin moeten zitten)

- 1 nagel voor naar de groepsles te komen
- 1 nagel voor de thuis oefeningen
- Of ...



3) Groepsmotivator

- Duid 1 of meerdere groepsmotivatoren aan
- Taken:
 - De groepsmotivator krijgt een aantal tips om deelnemers tussen de sessies door gemotiveerd te houden. Bijvoorbeeld: wat doen als iemand niet geweest is?
 - Iedereen persoonlijk welkom heten
 - Vooral focussen op positieve zaken, aanwezigheid, oefeningen binnen de eigen mogelijkheden (thuis) doen,...
 - Korte teksten om naar de deelnemers te sturen tussen de sessies door

vzw OKRA-SPORT+

80

De groepsmotivator kan ook de lesgever zijn. Maar bij voorkeur is dit iemand van de deelnemers.

Zo wordt de lesgever wat ontlast.

De groepsmotivator houdt ook de vooruitgang van het groepsdoel bij.



Groepsmotivator

- De groepsmotivator kan een Whatsappgroep of Facebookgroep aanmaken.
- Lesgever voorziet een dankjewel voor de groepsmotivator op het einde van de 12 weken.



4) Buddy systeem

- Maak koppels of trio's en geef hen de opdracht om elkaar te motiveren
- Dit kan via de groepsmotivator die dit tracht te ondersteunen
- Geef hen eenvoudige tips
- Geef hen tijdens elke bijeenkomst de mogelijkheid om uit te wisselen
- Stimuleer hen om samen oefeningen te doen



5) Neem schaamte weg

- Geef in verschillende communicaties (oefeningen, beweegkalender, lesgever,...) mee dat het kan gebeuren dat er eens een sessie wordt overgeslagen en dat het vooral belangrijk is dat Soepel Actief hen helpt om de draad terug op te pikken.
- Neem dit mee als intro in de eerste les.



6) Loskomen van lesgever/omkadering/lokaal

- Laat de deelnemers noteren waarom het **moeilijk** is om zonder lesgever/omkadering/lokaal verder te doen.

Bijvoorbeeld: Wat ga jij echt missen na Soepel Actief dat jou nu helpt om de oefeningen te doen?

- Laat de deelnemers noteren waarom het **belangrijk** is om zonder lesgever/omkadering/lokaal verder te doen.

Bijvoorbeeld: Waarom vind je het belangrijk om de oefeningen verder te doen?



Loskomen van lesgever

- Dit kan gedaan worden tijdens sessie 6 (anoniem)
- Tijdens sessie 7 gaat lesgever categorieën voorstellen en ophangen met daarbij de opdracht
 - *Welke oplossingen kunnen er zijn voor de moeilijkheden*
- Tijdens sessie 7, 8 en 9 hebben deelnemers de mogelijkheid om oplossingen te bedenken
- Tijdens sessie 10 wordt er besproken welke oplossingen haalbaar lijken voor de groep
- Dan is er een haalbare oplossing tegen week 13



7) Weekplan maken

- 5 à 10 minuten op einde van elke groepsles
- Laat deelnemers een beweegplan noteren voor de komende week in hun beweegkalender
- Tips om dit te ondersteunen als lesgever
 - Wanneer ga jij de komende week je thuisoefeningen doen?
 - Waar ga jij je oefeningen doen?
 - Met wie ga jij je oefeningen doen?

Tips om dit te ondersteunen als lesgever

Ik wil jou zo goed mogelijk ondersteunen om vooruitgang te maken. Daarom nodig ik jou uit om even na te denken over de volgende vragen:

- Wanneer ga jij de komende week de thuisoefeningen doen? Probeer zo concreet mogelijk te zijn. vb. voor het ontbijt, om 19u samen met het nieuws, na de afwas op de middag,...
- Waar ga jij de oefeningen doen? Slaapkamer, woonkamer, keuken, tuin, bij iemand anders thuis,...
- Met wie ga jij de oefeningen doen? Alleen, met iemand uit deze groep, met je partner, met een buur,...



8) Opvolgen thuisoefeningen

- In het begin van elke groeples
- Steeds dezelfde methode of afwisseling
- Mogelijke methodieken:
 - Op een denkbeeldige lijn staan
 - Per 2 of 3 bespreken
 - Bij een boodschap



Opvolgen thuisoefeningen

Op een denkbeeldige lijn staan

- De deelnemers gaan op een (denkbeeldige)lijn staan waarbij de ene kant van de zaal X wil zeggen en de andere kant Y. Wanneer je niet helemaal akkoord bent met een stelling ga je meer naar het midden staan.
- De lesgevers leest een aantal stellingen voor. (zie notities)

vzw OKRA-SPORT+

88

Voorbeelden van stellingen

- X= ik vond de oefeningen heel duidelijk, ik wist perfect wat ik moest doen
Y= ik vond de oefeningen helemaal niet duidelijk, ik wist niet wat ik moest doen.
- X= ik ben zeker dat ik alle oefeningen helemaal juist gedaan heb
Y= ik ben zeker dat ik alle oefeningen helemaal fout gedaan heb
- X= ik heb de afgelopen week meer bewogen dan dat ik me had voorgenomen
Y= ik heb de afgelopen week minder bewogen dan dat ik me had voorgenomen
- X= ik stond te popelen om vandaag naar hier te komen
Y= ik heb me vandaag naar hier moeten sleuren
- X= ik heb afgelopen week veel steun gehad van familie/vrienden om meer te bewegen
Y= ik ben afgelopen week tegengewerkt door familie/vrienden om meer te bewegen
- X= ik merk heel veel vooruitgang sinds de start van Soepel Actief
Y= ik merk heel veel achteruitgang sinds de start
(een stelling die je pas geeft na enkele weken)
- Variatie:** andere stellingen of stellingen anders verwoorden.



Opvolgen thuisoefeningen

Bespreek per 2 of 3

- Bespreek hoe afgelopen week geweest is en geef elkaar een tip of compliment
- Variant 1:
Nadien wordt deze tip/compliment in 1 zin tegen de hele groep gezegd
- Variant 2:
Enkele koppels/trio's geven hun compliment/tip mee aan de groep



Opvolgen thuisoefeningen

Bij een boodschap

- Complimenten verspreid over de zaal leggen en deelnemers moeten bij het compliment gaan staan dat bij hen past (zie syllabus)

Mogelijke boodschappen:

- wow, zelfs meer bewogen dan op voorhand gezegd. Knap!
- Je bent goed bezig!
- Ga verder op wat gelukt is en pas aan wat moeilijk ging.
- Kop op. De volgende week gaat het jou wel lukken. Super goed dat je al hier bent.
- Blanco blad om een zelfgeschreven boodschap te laten opzetten



Opvolgen thuisoefeningen

Bij een boodschap

- Variant 1:

Bespreek met 2 of 3 hoe de voorbije week geweest is en beslis in elk groepje bij welke boodschap wie moet gaan staan.

- Variant 2:

Andere boodschappen. Tracht deze wel zo positief mogelijk te maken en zorg ervoor dat je voor iedereen wel een boodschap hebt.

Een overzicht van een 12 weken plan met de motivatietechnieken kan je terugvinden onder lesgeversmateriaal.



7. Begeleiden van senioren

- Omschrijving doelgroep
- Fysieke fitheid
- Toepassing Soepel Actief
- Meer info?



Bron: Sporttakoverschrijdende module Begeleiden van sportende senioren”



Omschrijving doelgroep

Grote verscheidenheid

1. Mate van fysieke activiteit
2. Niveau van sportbeoefening
3. Verschil in motivatie



Bron: Sporttakoverschrijdende module Begeleiden van sportende senioren”

De senior bestaat niet. Er is een grote verscheidenheid tussen senioren. We kunnen een verschil maken tussen senioren op basis van mate van fysieke activiteit, niveau van sportbeoefening en een verschil in motivatie.



Omschrijving doelgroep

1. Mate van fysieke activiteit

- Sedentaire senioren
- Normaal actieve senioren
- Bewegingsgerichte senioren



vzw OKRA-SPORT+

94

Bron: Sporttakoverschrijdende module “Begeleiden van sportende senioren”

Sedentaire senioren

- Grootste groep
- Slechte leefgewoontes
- Vaste gewoonte
- Normaal voor de leeftijd
- Grootste risicogroep
- Grote consumptie van medicatie

Normaal actieve senioren

- Zijn graag actief bezig (bv. tuinieren, boodschappen doen met de fiets,...)
- Integreeren beweging in het dagelijks leven

Bewegingsgerichte senioren

- Groeiende groep
- Nog steeds de minderheid
- Extra beweging inbouwen
- Maken bewust tijd vrij om te bewegen (alleen of in groep)



OMSCHRIJVING DOELGROEP

2. Niveau sportbeoefening

- Ongeoefende beginners of starters
- Opnieuw beginners of herintreders
- Geoefende of levenslange sporters
- Sporters die op hoog niveau gesport hebben



vzw OKRA-SPORT+

Bron: Sporttakoverschrijdende module “Begeleiden van sportende senioren”

Ongeoefende beginners of starters

- Weinig conditie
- Weinig of geen sporttechnische vaardigheden
- ‘Sport voor allen’ pas in de jaren ‘70
- Kiezen voor laagdrempelige activiteiten (wandelen, fietsen, petanque)

Opnieuw beginners of herintreders

- Vroeger gesport of tijdelijk gestopt
- Weinig conditie
- Bezitten sporttechnische vaardigheden
- Aansporen om conditie langzaam terug op te bouwen!

Geoefende of levenslange sporters

- Steeds blijven sporten
- Goede conditie
- Bezitten verschillende sporttechnische vaardigheden
- Aankomende generatie 55-plussers
- Stellen hoge eisen aan de begeleiding

Sporters die op hoog niveau gesport hebben

- Competitiementaliteit
- Sport = wedstrijd

- Stoppen vaak met sporten of blijven sporten in hun sportclub of individueel



OMSCHRIJVING DOELGROEP

3. Verschil in motivatie

Meest genoemde motieven om te sporten:

- Gezondheid
- Sociaal contact/plezier
- Voor de sport zelf



vzw OKRA-SPORT+

96

Bron: Sporttakoverschrijdende module “Begeleiden van sportende senioren”

Ongeoefende beginnelingen of starters

- Weinig conditie
- Weinig of geen sporttechnische vaardigheden
- ‘Sport voor allen’ pas in de jaren ‘70
- Kiezen voor laagdrempelige activiteiten (wandelen, fietsen, petanque)

Opnieuw beginnelingen of herintreders

- Vroeger gesport of tijdelijk gestopt
- Weinig conditie
- Bezitten sporttechnische vaardigheden
- Aansporen om conditie langzaam terug op te bouwen!

Geoefende of levenslange sporters

- Steeds blijven sporten
- Goede conditie
- Bezitten verschillende sporttechnische vaardigheden
- Aankomende generatie 55-plussers
- Stellen hoge eisen aan de begeleiding

Sporters die op hoog niveau gesport hebben

- Competitiementaliteit
- Sport = wedstrijd

- Stoppen vaak met sporten of blijven sporten in hun sportclub of individueel



Fysieke fitheid

- Uithoudingsvermogen
- Spierkracht
- Lenigheid
- Coördinatie en evenwicht
- Snelheid



Bron: Sporttakoverschrijdende module “Begeleiden van sportende senioren”

Fysieke fitheid kunnen we onderverdelen in verschillende componenten:

- uithoudingsvermogen
- (spier)kracht
- lenigheid
- coördinatie en evenwicht
- snelheid



Fysieke fitheid

Uithoudingsvermogen

- Vermindert bij het ouder worden => gevolgen in het dagelijkse leven (bv. trap nemen)
- Senioren worden sneller moe
- Activiteiten aan matige intensiteit + grote spiergroepen
- Lichte opwarming
- Niet anaeroob trainen!



vzw OKRA-SPORT+

98

Bron: Sporttakoverschrijdende module Begeleiden van sportende senioren”

Tips:

- Activiteiten met belasting van grote spiergroepen
- Matige intensiteit
- Lichtere opwarming
- Activiteit lang genoeg volhouden (variatie!)
- 3 à 4 keer per week



Fysieke fitheid

Spierkracht

- Spiermassa neemt af bij het ouder worden
- Accent op houdingsspieren (rug, borst, buik)
- Correcte uitvoering van de oefeningen
- Oefeningen rustig uitvoeren met voldoende hersteltijd
- Af te raden: explosieve bewegingen, zware halters en hangoefeningen



vzw OKRA-SPORT+

99

Bron: Sporttakoverschrijdende module Begeleiden van sportende senioren”

Spiermassa neemt af bij het ouder worden,
Krachttoename bevorderen (niet spiermassa)

Tips:

- Accent op houdingsspieren (rug, borst, buik)
- Correcte uitvoering oefeningen (bv. spiegels gebruiken)
- Houding rug! Schouders niet optrekken!
- Dynamische belastingsvormen die lang kunnen volgehouden worden
- Grote natuurlijke bewegingen
- Oefeningen rustig uitvoeren, met voldoende hersteltijd
- Nek neutraal houden
- Werk veel met beenspieren (stimulatie bloeddorstrooming)
- Af te raden: explosieve bewegingen (competities), zware halters, hangoefeningen



Fysieke fitheid

Lenigheid

- Een gebrek aan lenigheid => grote gevolgen voor dagelijkse activiteiten (bv. niet meer zelf kunnen aankleden, ...)
- Geen verende of abrupte bewegingen
- Belang van stretchen en cooling down
- Systematisch overlopen lichaam (nek, armen, schouders, romp, heupen,...)



vzw OKRA-SPORT+

100

Bron: Sporttakoverschrijdende module “Begeleiden van sportende senioren”

Een gebrek aan lenigheid => grote gevolgen voor dagelijkse activiteiten (bv. niet meer zelf kunnen aankleden, niet in of uit bad kunnen stappen, ...)

Nut van lenigheidsoefeningen:

- Grotere amplitude gewrichten
- Verlenging van de spier

Tips:

- “Warm” stretchen (na opwarming, warme ruimte)
- Trage rekoefeningen, ieder op eigen tempo
- Geen verende of abrupte bewegingen
- Systematisch overlopen van lichaam (nek, armen, schouders, romp, heupen, dijen, knieën, enkels)
- Cooling down na een activiteit (bv. uitwandelen, relaxatie-oefeningen, ...)
- In elke les lenigheidsoefeningen inbouwen



Fysieke fitheid

Coördinatie en evenwicht

- Verminderde coördinatie:
 - Grote gevolgen in het dagelijkse leven
 - Invloed op evenwicht: stappatroon wijzigt
- Stimuleer gecompliceerde bewegingen
- Variatie in uitgangshouding (zit, ruglig,...)
- Variatie in materiaal
- Start met een basisoefening en voeg nieuwe elementen toe



vzw OKRA-SPORT+

101

Bron: Sporttakoverschrijdende module Begeleiden van sportende senioren”

Voorbeelden van oefeningen: superman, dead bug,...

Tips:

- Tijd maken voor fijne doelgerichte motorische bewegingen.
- Stimuleer gecompliceerde oefeningen (combinaties van arm- en beenbewegingen)

Zorg voor veel variatie in bewegingsopdrachten

- Varieer in tempo
- Tegengestelde uitvoering (links-rechts)
- Verandering in uitgangshouding (lig, zit, ...)
- Begin met een basisoefening, dan nieuwe elementen toevoegen
- Variatie in materiaal (bv. verschillende soorten en grootte ballen)
- Verandering van omgeving
- Oefeningen alleen of met partner/in groep

Voorzie regelmatig evenwichtsoefeningen, zowel voor statische als dynamische stabiliteit.



Fysieke fitheid

Snelheid

- Oefen op algemene snelheid
- Specifiek op snelheid trainen is af te raden
➔ grote kans op blessures
- Zorg voor een goede opwarming
- Zorg voor voldoende hersteltijd
- Korte explosieve bewegingen zijn af te raden



vzw OKRA-SPORT+

102

Bron: Sporttakoverschrijdende module Begeleiden van sportende senioren”

Het is belangrijk de algemene snelheid te oefenen in algemene oefeningen. Specifiek op snelheid trainen is bij ouderen af te raden omdat de kans op blessures vrij groot is.

Toegepast op Soepel Actief: vanaf week 8 schakelen we over op circuittraining waarbij we gaan werken op tijd.

Hier kan je deelnemers aanmoedigen om gedurende 40 sec minstens x aantal herhalingen uit te voeren.

Tips:

- Een lange en goede opwarming is belangrijk
- Zorg voor voldoende hersteltijd
- Korte explosieve bewegingen zijn af te raden



Toepassing Soepel Actief

- Schrik om naar matje te gaan
- Werken in herhalingen ipv tijd
- Voldoende rusttijd voorzien
- “Overschatting” bij de oefeningen
- Bij circuittraining: moeilijkheden om oefeningen te onthouden
- Uitleg oefening voldoende herhalen
- Belang van een goede opwarming en stretching

vzw OKRA-SPORT+

103

In september/ oktober 2022 hebben we Soepel Actief gestest in 2 trefpunten. Daar kwam naar voor dat sommige mensen schrik hebben om naar het matje te gaan.

Belang van de oefening: rugvriendelijk naar het matje gaan. Laat ze toch proberen om naar het matje te gaan.

Vaak is dit uit angst dat ze niet durven.

Eerste 7 weken wordt er gewerkt met afzonderlijke oefeningen en herhalingen. Vanaf week 8 schakelen we over naar circuittraining. We kiezen voor 2 circuits met 3 opeenvolgende oefeningen.

Elk circuit herhalen we 3x. Voorzie voldoende rusttijd tussen de oefeningen en de circuits.

Let er op dat als een oefening op het matje wordt gedaan, senioren niet zo snel meer terug recht geraken.

Veel mensen kijken naar anderen als ze de oefeningen doen. Als ze zien dat hun buur niveau 2 kan uitvoeren zijn de meeste geneigd om ook niveau 2 te proberen.

Vaak is dit dan te zwaar.

Herhalen is zeer belangrijk. Senioren vergeten sneller iets. Doe eventueel zelf mee met de oefeningen zo zien ze wat je doet.

Een goede opwarming en cooling-down is aangeraden om te doen.



Meer info?

- Volg de sporttakoverschrijdende module “Begeleiden van sportende senioren” op zaterdag 18 februari 2023 in Brasschaat.
- Duur: 6u (3u theorie + 3u praktijk)
- Inschrijven via de Vlaamse Trainersschool: [VTS opleiding | Sport Vlaanderen](https://www.sport.vlaanderen/VTS-Opleiding?activiteitId=112945&opleidingId=1181)



vzw OKRA-SPORT+

104

<https://www.sport.vlaanderen/VTS-Opleiding?activiteitId=112945&opleidingId=1181>



8. Praktijksessie deel 2

Tijd voor actie!

- Trainingsprogramma 13 oefeningen
- Stretching en cooling down
- Meetstraat



Praktijksessie

- **Hip abduction (HH)**
 - N1: achter stoel met steun
 - N2: zonder steun stoel
 - N3: met Dynaband
- **Plank zijwaarts dynamisch (tijd)**
 - N1: Kniesteun, knieën op elkaar
 - N2: kniesteun, bovenste been gestrekt
 - N3: Benen gestrekt
- **Leg raises/Toe tap (tijd)**
 - N1: benen geplooid en voeten in de lucht 90°, afwisselend 1 voet tikken
 - N2: 2 voeten kortbij grond tikken
 - N3: met gestrekte benen afwisselend



Praktijksessie

- **Chest press (HH)**
 - N1: Chest press zonder weerstand
 - N2: Chest press met Dynaband ellebogen laag (elastiek weg van de oksels)
 - N3: Chest press met Dynaband ellebogen hoog (elastiek dichtbij de oksels)
- **Biceps Curl (HH)**
 - N1: zonder weerstand
 - N2: met Dynaband
 - N3: met zwaardere Dynaband
- **Exorotatie (HH)**
 - N1: Zonder weerstand
 - N2: Makkelijke Dynaband
 - N3: zwaardere Dynaband



Praktijksessie

- **Mountainclimber (tijd)**
 - N1: tegen muur
 - N2: pomphouding, linker knie linkerarm, rechter knie, rechterarm
 - N3: pomphouding, linker knie rechterarm, rechter knie linkerarm
- **Low Row: voorovergebogen met dynaband (HH)**
 - N1: hoog vastnemen (weinig weerstand)
 - N2: laag vastnemen (hogere weerstand)
 - N3: diepere rompbuiging
- **Shoulder Raise mid raise (HH)**
 - N1: afwisselend L en R arm
 - N2: steeds zelfde arm
 - N3: 2 armen samen



Praktijksessie

- **Shoulder tap in pomphouding (tijd)**
 - N1: kniesteun tikken schouder
 - N2: voetensteun pomphouding aanhouden zonder tikken
 - N3: voetensteun tikken
- **CORE Dynaband duo (tijd)**
 - N1: statisch aanhouden
 - N2: rotatie bovenlichaam
 - N3: zwaardere elastiek
- **Endorotatie (HH) in duo**
 - N1: Makkelijke elastiek – lichte spanning
 - N2: Makkelijke elastiek – meer spanning
 - N3: zwaardere elastiek



Praktijksessie

- **Back raise deltoïdeus**
 - N1: DB breed vastnemen
 - N2: DB smal vastnemen
 - N3: zwaardere elastiek

- **Knieën heffen**
 - N1: lager dan heuphoogte
 - N2: heuphoogte
 - N3: joggend



STRETCHING

- Sfinx stretch: 2x30sec
- Bilspier stretch: 2x30sec
- Gluteus medius rechtstaand (runners knee): 2x30sec
- Borstspieren: 2x30sec
- Shoulder Stretch: 2x30sec
- Onderarmen stretch: 2x30sec
- Biceps stretch: 2x30sec



9. Praktische afspraken

- Aanvraag lessenreeks Soepel Actief
- Afspraken lesgevers
- Onkostenformulieren
- Attest deelname
- Overzicht lessenreeks Soepel Actief



Aanvraag lessenreeks Soepel Actief

- **Stap 1** - de aanvraag gebeurt door een OKRA trefpunt (digitaal of papier) met voorstel locatie, startdatum en uur en wordt opgestuurd naar het Algemeen secretariaat van OKRA-SPORT+
- **Stap 2** - OKRA-SPORT+ gaat op zoek naar een lesgever
 - >> POSITIEF? STAP 3
 - >> NEGATIEF? OKRA-SPORT+ gaat in samenspraak met lesgever, en het organiserend OKRA-trefpunt op zoek naar een ander passend moment → STAP 3

vzw OKRA-SPORT+

113

Zie afsprakennota lesgevers



Aanvraag lessenreeks Soepel Actief

- **Stap 3** - het Algemeen secretariaat van OKRA-SPORT+ stuurt een bevestigingsformulier naar het organiserend OKRA-trefpunt en de lesgever
- **Stap 4** - lesgever neemt voor de start van de lessenreeks contact op met trefpunt

Zie afsprakennota lesgevers



Aanvraag lessenreeks Soepel Actief

- **STAP 5 – lessenreeks Soepel Actief**
 - De lesgever engageert zich voor 12 weken
 - De lesgevers is elke les tijdig aanwezig
 - De lesgever laat het ‘prestatieformulier’ (per 4 lessen/lessenreeks) ondertekenen door het organiserend OKRA trefpunt

Het prestatieformulier is een formulier dat de lesgever laat ondertekenen bij het organiserend trefpunt. Dit is het bewijs dat de lesgever daar geweest is en is noodzakelijk om de uitbetaling te kunnen uitvoeren.



Aanvraag lessenreeks Soepel Actief

- **STAP 6** – na 4 lessen/ lessenreeks
 - De lesgever stuurt volgende documenten door naar het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT +:
 - Ingevuld(e) en ondertekend(e) prestatieformulier(en)
 - Onkostenformulieren:
vrijwilligersvergoeding + verplaatsingskosten



Aanvraag lessenreeks Soepel Actief

Contactgegevens OKRA-SPORT+

- mail: info@okrasportplus.be
- Postadres:
Vzw OKRA-SPORT +
Haachtsesteenweg 579
1031 Brussel
- Telefoon: 02 246 44 35



Afspraken lesgevers

- Engagement lessenreeks Soepel Actief: toegang tot de beveiligde lesgeverspagina + T-shirt + dynaband
- Copyright - Informatie niet verder verspreiden
- Vrijwilligersovereenkomst
- Als lesgevers ben je verzekerd (verplaatsing, tijdens de lessen)



Onkostenformulieren

- Onkostenformulieren tijdig bezorgen
 - vrijwilligersvergoeding
 - verplaatsingskosten
 - prestatieformulier
- Lesgeversvergoeding €15
- Verplaatsingskosten €0,4170/km
- Uitbetaling: na 4 lessen/ lessenreeks

Deze documenten vind je terug op de beveiligde lesgeverspagina



Attest deelname

- Via je 'MijnVTS'-account
Je attest zal enkele weken na de bijscholing automatisch verschijnen onder 'MijnVTS'.
- Heb je nog geen 'MijnVTS'-account?
Registreer je dan éénmalig via deze link [Aanmelden | Sport Vlaanderen](https://www.sport.vlaanderen/aanmelden) of via de 'Vlaamse Trainersschool'-app die je kan downloaden in de Google Play Store of App Store.

<https://www.sport.vlaanderen/aanmelden?targetLogin=/trainers-en-sportbegeleiders/mijn-vts/>



Overzicht lessenreeksen Soepel Actief

Trefpunt	Streekpunt/Provincie	Startdatum
Grote Brogel	Limburg	12-01-2023 (donderdag 13u30)
Kruishoutem	Oudenaarde	15-02-2023 (woensdag 9u30)
Welle	Aalst	16-02-2023 (donderdag VM)
Grembergen	Dendermonde	16-02-2023 (donderdag VM)
Halle St.-Rochus	Brussel	28-02-2023 (dinsdag VM)
Oostnieuwkerke	Roeselare	begin april



Vragen?



- Katleen.kerremans@okrasportplus.be
- Jonathan.goetvinck@okrasportplus.be