

# Hoog intensieve oefeningen met de SilverFit 3D

*In deze flyer worden er een aantal tips gegeven over hoe de oefeningen op de SilverFit 3D aangeboden kunnen worden op hoge intensiteit. Wij hopen jullie hiermee op weg te helpen en te inspireren. Naast deze tips zijn er natuurlijk nog veel meer mogelijkheden om de oefeningen uitdagender te maken voor de fittere cliënt.*

## Algemene tip

Een algemene tip is het toevoegen van hulpmiddelen aan de oefeningen. Denk hierbij aan gewichtjes, een (zware) weerstandsband, een medicijnbal, of een BOSU Ball bij de balansspellen.

## Ideeën voor het instellen van een aantal oefeningen

### • De vos, in stand

- Zet pionnen aan de linker- en rechterkant van het speelveld en instrueer de cliënt om deze aan te tikken als ze van links naar rechts bewegen.
- Knoop een weerstandsband om de bovenbenen van de cliënt en vraag de cliënt om de oefening uit te voeren met gebogen knieën.
- Laat de cliënt springen om de kip te vangen.

### • Bingo (en andere Sit-to-Stand oefeningen)

- Laat de cliënt gedurende de gehele oefening een medicijnbal vasthouden.
- Vraag de cliënt om de medicijnbal op de grond te gooien en weer op te vangen op het moment dat de cliënt is opgestaan.

### • Groentetuin

- Laat de cliënt de groenten plukken door middel van een squat in plaats van hurken door de knieën.

### • De tuinslang

- Deze oefening kan ook uitgevoerd worden met een sprongetje.

### • De mol

- De snelheid waarop de cliënt het spel uitvoert, bepaalt de snelheid van het spel. Hoe sneller een mol gevangen wordt, hoe sneller de volgende mol zal verschijnen. De oefening wordt intensiever naarmate de cliënt het spel sneller uitvoert.
- Laat cliënten tegen elkaar concurreren door elkaars records te verbreken. Records kunnen bijvoorbeeld worden bijgehouden op een scorebord.

### • Diepzee-zwemmen, spierkracht armen

- Voeg een (zware) weerstandsband toe aan het spel en vraag de cliënt om gedurende de gehele oefening de band op spanning te houden.
- Kies voor een Werk/Rust- patroon in de instellingen. Stel vervolgens 'tijd aanspannen' hoog in.

### • Wandeling op straat

- Deze oefening kan ook op hogere snelheid (rennend op de plaats) uitgevoerd worden.
- Laat de cliënt een tas dragen of gewichtjes.