

CINDY BREHSE &
TAMI BREHSE DZENITIS

5 minuten
**CORE-
TRAINING
voor 50-
PLUSSEERS**

**WORK-OUTS VOOR MEER BALANS,
KRACHT EN ZELFVERTROUWEN**

Dit boek is opgedragen aan alle vastberaden 50-plussers overal ter wereld die hun gezondheid willen verbeteren en fit willen blijven. Jullie zijn een inspiratie!

INHOUD	
INLEIDING ★ 6	
★ HOOFDSTUK EEN Jij en je core 9 ★	
Leer je spieren kennen 10	Vergeet niet te ademen 14
De belangrijkste core-spieren .. 11	Misvattingen over oefeningen .. 16
De voordelen van een sterke core 13	Iedereen is anders 18
Vergeet niet te stretchen 14	
★ HOOFDSTUK TWEE De oefeningen: In beweging komen 21 ★	
Zittend 23	Op de mat 63
Staand 43	Met gewichten 83
★ HOOFDSTUK DRIE De sessies: Oefeningen combineren 103 ★	
In en om huis 105	Klachten en pijntjes 129
Een actief leven 117	Met een partner 141
DE TOEKOMST: JE NIEUWE DAGELIJKSE GEWOONTEN ★ 152	
REFERENTIES ★ 155	
OVER DE AUTEURS ★ 157	
REGISTER ★ 158	

Hallo en welkom! Wat fijn dat je er bent!

Mijn naam is Cindy Brehse, gecertificeerd fitnessinstructeur bij de Athletics and Fitness Association of America (AFAA) en Silver Sneakers, en een Golden Hearts Active bij Any Age Senior Fitness Specialist. Mijn coauteur is mijn dochter Tami, tevens mijn zakenpartner en ook mijn partner bij work-outs. Als team willen wij 50-plussers helpen om fitness in te zetten voor een betere gezondheid – niet alleen voor het lichaam, maar ook voor de geest en de hersenen.

Wanneer je ouder wordt, ben je gezegend met meer wijsheid, heb je meer tijd om met familie en vrienden door te brengen en zou je meer kunnen reizen. Er zijn echter ook bepaalde uitdagingen. Bij het ouder worden takelt je lichaam heel geleidelijk af. Je botten krimpen en worden brozer, waardoor ze sneller kunnen breken. Je spieren worden slapper en je balans laat het soms afweten. Je geheugen gaat achteruit, zodat je harder moet nadenken over dingen die eerder geen probleem waren. Zelfs je stofwisseling wordt een stuk trager. Het valt allemaal niet mee.

Zijn deze leeftijdgerelateerde frustraties een reden voor zelf-medelijden? Welnee! De symptomen van het ouder worden zijn weliswaar een feit, maar je hoeft je er niet zomaar bij neer te leggen. Door regelmatig te bewegen kun je osteoporose en breuken tot op zekere hoogte voorkomen. Door dagelijks je spieren aan het werk te zetten blijven ze sterk. Met oefeningen voor balans en stabiliteit sta je steviger op je voeten en herstel je sneller na een val. Door je lichaam te bewegen blijft je geest scherp en ervaar je

minder stress. En die verdraaide stofwisseling? Als je regelmatig sport, werkt je stofwisseling efficiënter en krijg je de knoop van je favoriete jeans net iets makkelijker dicht.

In dit boek richten we ons op je core: de spieren, banden en pezen van je buik, zij en rug. In hoofdstuk 1 bespreken we in detail het belang van een sterke core, maar de nadruk ligt op een goede balans, een slank middel (cruciaal voor het verminderen van de kans op hartkwalen en diabetes type 2) en je goed voelen. Lekker in je vel zitten betekent makkelijker bewegen, vrijuit met je kleinkinderen spelen, langer zelfstandig kunnen wonen en hobby's als fietsen, tennissen en tuinieren kunnen blijven beoefenen. Al deze dingen zijn niet mogelijk als je niet gezond bent.

Dit boek geeft je de tools om de hele dag door met vertrouwen en een sterke core te bewegen. We beginnen met een introductie van de belangrijkste spiergroepen. Je kunt je namelijk veel beter op een oefening concentreren als je weet welke spieren je activeert en waarom die oefening goed voor je is. Verder bespreken we de do's-and-don'ts, zodat jij veilig aan de slag kunt.

In hoofdstuk 2 introduceren we veertig gerichte bewegingen die we indelen in vier handige categorieën: bewegingen waarbij je zit, staat, op een mat ligt en gewichten gebruikt. Elke beweging beschrijven we aan de hand van duidelijke instructies. In hoofdstuk 3 combineren we deze bewegingen tot vlotte sessies die je goed in je dagelijkse routine kunt inpassen.

Je hoeft je leven niet radicaal om te gooien om een sterkere core te krijgen en profijt te hebben van alle voordelen. Aan het eind van dit boek heb je alle tools om de spieren van je core te trainen, een betere balans te ontwikkelen en mobiel te blijven. En die tools kun je keer op keer gebruiken.

De oefeningen In beweging komen

Nu de basis duidelijk is, is het tijd voor leuke dingen: de oefeningen die je core gaan versterken.

In dit boek vind je veertig gerichte oefeningen, handig ingedeeld in vier categorieën.

Oefeningen waarbij je zit. Het is goed hiermee te beginnen, vooral als balans momenteel lastig is. Begin op een stoel met een hoge, rechte rug zonder armleuningen. Heb je de bewegingen onder de knie? Probeer ze dan tijdens het tv-kijken uit te voeren terwijl je op de rand van de bank zit.

Oefeningen waarbij je staat. Deze oefeningen dagen je uit om je op je balans te concentreren én je spieren aan het werk te zetten. Een goede manier om spiergeheugen te ontwikkelen, waarvan je ook in het dagelijks leven veel profijt zult hebben.

Oefeningen op de mat. Deze bewegingen kun je doen op een gewone yogamat, maar ook op een grote handdoek in de tuin. Het is belangrijk dat je je rug beschermt, dus richt je eerst op de correcte uitvoering en houd je daarna pas bezig met de aantallen en de duur.

Oefeningen met gewichten. Voor de laatste tien oefeningen zijn lichte dumbbells ideaal, maar soepblikjes of waterflesjes zijn ook prima. Het juiste gewicht is voor iedereen anders. We raden je aan licht te beginnen met gewichtjes van een kilo en pas zwaardere te nemen wanneer je daar klaar voor bent.





LET OP

Buig bij deze oefening niet voorover. Het is slim om je billen iets naar voren te schuiven. Laat je rug niet ontspannen tegen de rugleuning van de stoel zakken.



Kníe heffen

GERICHT OP DE VOLGENDE SPIERGROEPEN

Dwarse buikspieren • Onderste rechte buikspieren

Bij deze oefening maak je dezelfde beweging als wanneer je uit de auto komt. Een van de vervelendste valpartijen die ik ooit heb gemaakt gebeurde precies toen. Ik tilde mijn voet niet genoeg op en bleef daardoor haken achter de rand – en daar ging ik. Sindsdien doe ik deze oefening regelmatig. Je activeert hierbij je lage buikspieren en traint bovendien de bovenste spieren in je benen, die je ook nodig hebt bij het traplopen.

INSTRUCTIES

- 1 Ga goed en rechtop zitten. Als het nodig is, kun je met je handen de zitting van de stoel vastpakken. Adem in. (1)
- 2 Adem uit en span je buikspieren aan terwijl je je rechterbeen heft; houd je knie in een hoek van 90 graden. Adem in terwijl je je been laat zakken. (2)
- 3 Herhaal aan de andere kant. (3)

Herhaling: dit is 1 volledige oefening. Probeer in het begin 10 herhalingen en breid dat geleidelijk uit tot 20.

Aanpassing: gebruik enkelgewichten om de weerstand te vergroten.

Driehoek

GERICHT OP DE VOLGENDE SPIERGROEPEN

Rechte buikspieren • Dwarse buikspieren • Schuine buikspieren • Brede rugspier

Als je aan yoga doet, ken je deze oefening misschien als trikonasana, de Sanskriet naam. Met deze fantastische oefening versterk je je core, verbeter je de flexibiliteit van je wervelkolom, verlicht je spanning in je rug, open je je heupen en stretch je je hamstrings.

INSTRUCTIES

- 1 Ga staan met je voeten op iets meer dan heupbreedte.
- 2 Draai je rechtervoet naar buiten, zodat je tenen naar rechts wijzen. Op een inademing lift je je armen opzij tot ze ter hoogte van je schouders uitreiken.
- 3 Trek je navel naar je wervelkolom, activeer je core en buig vanuit je middel op een uitademing opzij; breng je rechterhand naar de buitenkant van je rechterscheen. (I)
- 4 Houd deze positie drie of vier ademhalingen vast. Activeer dan je core en kom langzaam overeind. Herhaal aan de andere kant.

Herhaling: één keer aan beide kanten is voldoende.

Aanpassing: wil je de oefening makkelijker maken, breng dan je hand naar je dij in plaats van je scheen. Heb je meer uitdaging nodig, breng dan je hand helemaal naar de grond.

LET OP

Kantel je torso niet voorover en buig je wervelkolom niet. Het doel is om tijdens de oefening een rechte rug te houden, zodat je been, arm en ruggengraat de drie rechte zijden van een driehoek vormen.



LET OP

Neem de correcte houding aan om te veel druk op je schouder te voorkomen: je schouder is recht boven je elleboog en je lichaam vormt van je schouder tot je heup een rechte lijn. Doe deze oefening de eerste keren voor een spiegel.



2



Aangepaste zijplank

GERICHT OP DE VOLGENDE SPIERGROEPEN

Schuine buikspieren

Net als bij de Plank op je knieën (blz. 63) beweeg je bij deze oefening bijna niet. En combineer je haar met die vorige oefening, dan trek je je middel aan als een korset, waardoor je een strakkere taille krijgt en je je gehele core versterkt.

INSTRUCTIES

- 1 Kom op je mat met je gewicht op je rechterheup en je benen gebogen naar links. Steun op je rechteronderarm die je recht onder je schouder plaatst – je onderarm rust nu op de mat en ondersteunt je bovenlijf. (1)
- 2 Houd je onderste knie gebogen, strek je bovenste been, lift je rechterheup van de mat en breng je torso in lijn met je heup. Reik met je linkerarm over je hoofd. (2)
- 3 Activeer je core en houd deze positie vast; adem in en uit en let op dat je je rechterheup niet laat zakken. Probeer deze positie 30 seconden vast te houden en herhaal dan aan de andere kant. Een keer per kant is voldoende.

Aanpassing: als je deze Aangepaste zijplank op de correcte manier 30 seconden vast kunt houden en je wilt meer uitdaging, doe dan de traditionele zijplank met je onderste been ook gestrekt.

Lunge met twist

GERICHT OP DE VOLGENDE SPIERGROEPEN

Rechte buikspieren • Dwarse buikspieren • Binnenste schuine buikspieren

Je gebruikt maar zelden één spiergroep tegelijk. Vaak werken meerdere spiergroepen in verschillende delen van je lichaam succesvol samen, bijvoorbeeld wanneer je uit je auto stapt: je draait je lichaam én je komt overeind. Daarom is het extra verstandig om oefeningen waarbij verschillende grote spiergroepen worden ingezet, zoals deze die een combinatie is van een draaiing en een lunge, heel regelmatig te doen.

INSTRUCTIES

- 1 Kom rechtop staan, houd je gewichten ter hoogte van je middel, je armen in een hoek van 90 graden en je handpalmen naar boven. Adem in. (1)
- 2 Op een uitademing stap je met je rechterbeen naar voren en draai je tegelijkertijd je bovenlichaam naar rechts. Laat je blik de richting van de twist volgen. (2)
- 3 Adem in en kom terug in de beginpositie.

Herhaling: dit is 1 volledige oefening. Probeer een set van 8 tot 10 oefeningen te doen en doe dan hetzelfde aan de andere kant.

Aanpassing: voor een minder intensieve oefening doe je de beweging langzamer en hak je die in tweeën – eerst de stap naar voren (lunge) en daarna de twist – in plaats van haar vloeiend uit te voeren.

LET OP

Bij deze oefening draait het om balans en kracht, dus doe het in het begin rustig aan.



De sessies

Oefeningen combineren

Hoewel je de oefeningen uit hoofdstuk 2 ook apart kunt uitvoeren, haal je er meer uit als je ze combineert tot de volgende work-outs van 5 minuten. Samen zijn ze meer dan de som der delen en bij al deze sessies train je elke grote spiergroep. Elke sessie van 5 minuten valt in een van de volgende categorieën, zodat je de sessie kunt kiezen die op dat moment het best bij jou past.

Sessies in en om het huis. Deze sessies bevorderen je stabiliteit, zodat je veilig en met vertrouwen alle dagelijkse dingen in en om het huis kunt doen.

Sessies voor een actief leven. Deze sessies helpen je mobiel te blijven, zodat je met vertrouwen actief kunt zijn met welke bezigheden je ook kiest.

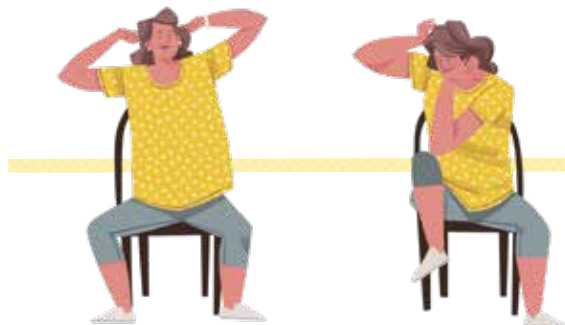
Sessies bij klachten en pijntjes. Net als een machine moet ons lichaam bewegen om de radertjes gesmeerd te houden en te zorgen dat alles een beetje soepel loopt. Deze sessies zijn goed voor de bloedsomloop, waarmee je ontstekingen bestrijdt en spiermassa opbouwt rond sterke botten.

Sessies met een partner. Sommige dingen zijn gewoon leuker met een vriend of vriendin! Zoek een maatje, familielid of partner voor deze sessies, die makkelijker zijn met een beetje aanmoediging of een extra paar ogen dat op de uitvoering kan letten.

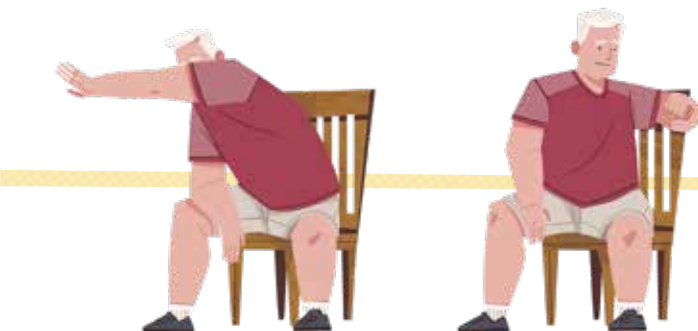
Heb je 5 minuutjes? Top! Dan gaan we beginnen.



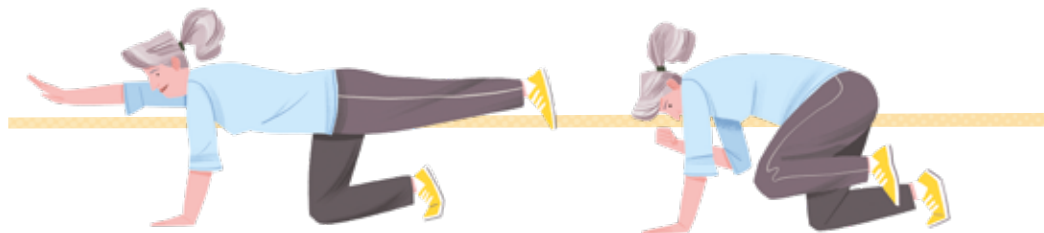
1



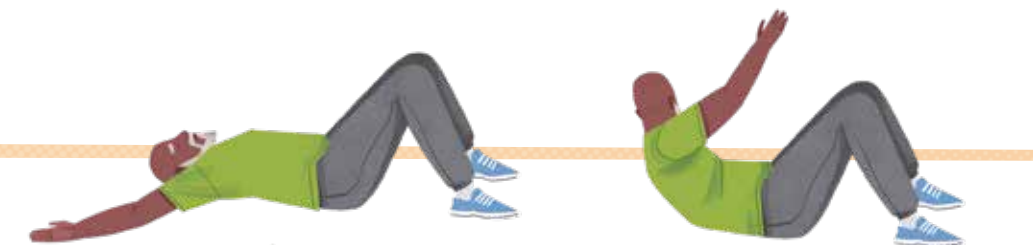
2



3



4



Grote schoonmaak

SOORT ACTIVITEIT

SESSIES IN EN OM HET HUIS

De vloer dweilen, ramen lappen, de was doen – deze sessie zorgt dat je prettig en soepel kunt blijven bewegen en met zelfvertrouwen al die huishoudelijke taken kunt uitvoeren.

DE SESSIE

- 1 **Diagonale crunch** (blz. 25): 20 herhalingen
- 2 **Touwtrekken** (blz. 33): 8 herhalingen per kant
- 3 **Vogel-hond** (blz. 75): 8 herhalingen per kant
- 4 **Schuine crunch** (blz. 79): 8 herhalingen per kant

Onthoud: wees lief voor je rug. Probeer bij al deze oefeningen een rechte lijn van je kruin tot aan het puntje van je staartbeen te houden.

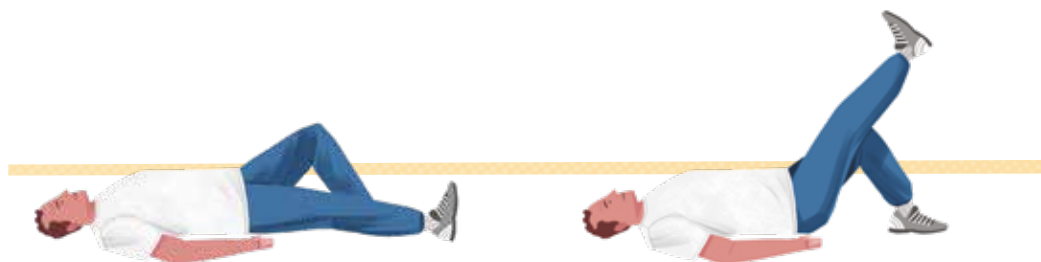
1



2



3



4



In beweging

SOORT ACTIVITEIT

SESSIES VOOR EEN ACTIEF LEVEN

Als we het hebben over een fijn leven op oudere leeftijd, is behoud van je zelfstandigheid daar een belangrijk onderdeel van. Deze oefeningen helpen je om mobiel te blijven, zodat je je eigen boodschappen kunt doen, met je kleinkinderen kunt spelen, aan sociale activiteiten kunt deelnemen en je hobby's kunt blijven beoefenen.

DE SESSIE

- 1 **Knie heffen** (blz. 23): 20 herhalingen
- 2 **Zittende twist** (blz. 29): 10 herhalingen
- 3 **Beenheffen** (blz. 67): 8 herhalingen per kant
- 4 **Zijwaartse crunch met gewicht** (blz. 97): 20 herhalingen

Onthoud: probeer niet voorover te gaan hangen of krom te gaan zitten bij deze oefeningen. Zorg dat je wervelkolom lang blijft en druk je kin niet naar je borst – zorg dat er een denkbeeldige sinaasappel tussen je kin en borstbeen past.

Oorspronkelijke titel: *5-Minute core exercises for seniors*
Originally published in the United States by Callisto Publishing, an imprint of Sourcebooks, Inc.
© 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California
© 2026 Nederlandse vertaling Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Vitataal

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Eerste druk: september 2026

Illustraties © Drew Bardana, 2021; met uitzondering van blz. 28, 29 © Chrisy Ni
Ontwerp binnenwerk en omslag: John Calmeyer

Voor de Nederlandse uitgave:
Vertaling: Ingrid Hadders/Vitataal
Redactie: Vitataal, Feerwerd
Cover en opmaak: Indruk Grafisch Ontwerp

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Niets uit dit boek mag op enigerlei wijze worden gebruikt of gereproduceerd voor het trainen van kunstmatige-intelligentietechnologieën of -systemen.
Dit werk mag niet gebruikt worden voor tekst- en datamining (artikel 4, lid 3 Richtlijn (eu) 2019/790).

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

*Dit boek komt nooit in de plaats van medisch advies of een medische behandeling.
De informatie in dit boek is niet bedoeld voor diagnose, behandeling of genezing van een ziekte.
Vraag bij twijfel altijd advies aan je eigen arts of bevoegd behandelaar.*

ISBN 978 90 223 4382 1
D/2026/0034/336
NUR 485