

## Fit op de stoel

### Been in beweging

U zit op de stoel, rug tegen de leuning. Been voorwaarts strekken en weer buigen. (Zet uw voet niet op de grond).



### Hoe vaak?

Herhaal dit 10 keer.

### Ellebogen tegen de rugleuning



Duw de ellebogen tegen de rugleuning en voel de rug-spijeren aanspannen. De nek wordt recht en de buikspieren trekken ook aan.

**Let op:** Borst vooruitsteken en blijf door ademen!

### Hoe vaak?

20 sec. vasthouden en dan 3 ademhalingen ontspannen. Herhaal dit 10 keer.

### Hakken / tenen

Zit recht op, armen op de leuning en voeten plat op de grond. Til uw tenen omhoog, hierdoor blijven uw hakken op de grond. Til de hakken van de grond en duw de tenen in de grond. Wissel dit af.

### Hoe vaak?

15 keer. Even uit rusten en herhaal 2 keer.



## Sterke benen

### Knie heffen links en rechts

Sta naast de rugleuning van een stoel. Zet uw voeten iets uit elkaar. Hef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts. Het voelt als stappen op de plaats.



Of u zit op een stoel, uw handen rusten op de bovenbenen. U heft dan de knieën om en om omhoog.

### Hoe vaak?

20 keer. Rust even uit en herhaal 2 keer.

### De bijna-zit en weer gaan staan

Sta voor de stoel met de achterkant van de benen tegen de zitting. Kijk recht vooruit en focus op een punt.



Doe alsof u gaat zitten, als u bijna zit gaat u weer staan. Houd uw armen zijwaarts om balans te houden. Om u veiliger te voelen, zet een stoel dichtbij. U kunt deze altijd even vasthouden. Ga na de laatste keer rustig zitten.

### Hoe vaak?

Herhaal dit 5x en rust daarna even uit. Herhaal dit 2x.

### Trap op en weer af

Sta voor de trap, hand op de trapleuning. Plaats rechter-voet op de eerste traprede en zet linker-voet erbij. Stap dan met de rechervoet terug op de grond en zet uw linker-voet er naast. Herhaal dit 5 keer en begin steeds met de rechervoet. Doe deze oefening ook 5 keer met links. Daarna even rust.



### Hoe vaak?

5 keer en wissel van been. Herhaal deze serie 2 keer.

## Sterke armen

### Handen voor het hart

Armen gebogen, handen tegen elkaar voor het hart, laat de ellebogen naar buiten wijzen en duw deze 15 tellen tegen elkaar. Blijf door ademen tijdens het duwen.



**Let op:** borst op en schouders laag.

### Hoe vaak?

3 x 15 seconden. Even rust en herhaal dit nog 2 keer.

### Armen heffen, met waterflesjes

Deze serie bestaat uit 2 oefeningen:

1. Houdt in beide handen een waterflesje. Duw de ellebogen in uw zij. Buig uw armen en breng de handen naar de schouder. Herhaal dit 8 keer.
2. Breng nu de armen gestrekt zijwaarts omhoog. Niet verder dan uw schouders! Herhaal dit 8 keer.



Deze oefening kan ook op de stoel (zonder armluning).



### Hoe vaak?

Herhaal deze serie 2 keer.

### Hand- en vingeroefeningen

Deze oefeningen kunt u afwisselend doen met de armen gestrekt zijwaarts of voorwaarts:

- Maak een **vuist** en open de handen weer. Herhaal dit 5 keer.
- Raak met alle vingers **één voor één** de duim aan. Herhaal dit 5 keer.
- **Draai** met de hand/pols 5 keer linksom en 5 keer rechtsom.



### Hoe vaak?

Eén serie is de oefening voorwaarts en zijwaarts doen. Rust even uit en herhaal dit nog 3 keer.

## Blijf in balans

### Schommelen

Sta met de voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen. Breng langzaam het gewicht naar links, rechterbeen strek je uit.



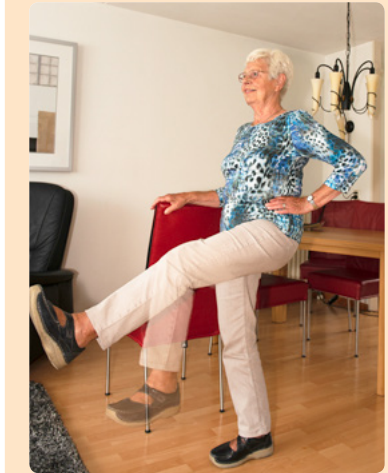
Verplaats het gewicht weer naar het midden, beide knieën gebogen en verplaats het gewicht naar het rechterbeen, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt. Armen in de zij of zijwaarts voor extra balans.

### Hoe vaak?

Schommel zo 10 keer. Herhaal deze oefening nog 2 keer.

### Buig-en-strek

Til uw been gebogen op, strek het been uit, buig hem weer en zet de voet op de grond. Herhaal dit 5x en wissel van been.



### Hoe vaak?

Herhaal dit nog 2 keer per been.

Deze oefening kan ook met ondersteuning van de stoel.

Met dank aan de sportmodellen:  
Riet Paau en Ans Poos





## Rek je uit

### Romp draaien

Zit goed rechtop op de stoel. Romp los van de rugleuning en de voeten naast elkaar op de grond. Kruis de armen voor de borst en leg de handen op de schouders. Draai de romp langzaam van links naar rechts, kijk steeds mee over de schouder.

**Let op:** Draai de schouders goed mee. De billen blijven op de stoel en draaien niet mee.

### Hoe vaak?

10 keer draaien naar links en rechts.  
1 minuut rust en herhaal 2 keer.



### Maak je lang! "appeltjes plukken"

Sta stevig op 2 benen (of zittend met de voeten stevig op de grond). Strek 1 arm helemaal omhoog richting het plafond. Maak je helemaal lang en blijf naar voren kijken. Hou dit 3 tellen vast en wissel van arm. Herhaal dit nog 5x en rust even uit.

### Hoe vaak?




3 series van 6 herhalingen.

## Beweegrichtlijnen

### Hoeveel bewegen?

- Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen.
- Twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten in combinatie met balansoefeningen.
- Voorkom veel zitten.

### En hoe doe je dat?

- Fietsen / hometrainer 
- Zwemmen 
- Dansen
- Tuinieren
- Traplopen 
- Stofzuigen
- Wandelen

Goed om te weten dat koken, pianospelen en darten licht intensieve activiteiten zijn.

Verspreid de huishoudelijke klussen door de dag/week heen.

Zit niet te lang en probeer door de dag heen licht intensieve activiteiten te doen.

Meer informatie over de beweegrichtlijnen of over bewegen vindt u op [www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl)



## Aan de slag met de beweegposter!

Start u voor het eerst met deze oefeningen? Lees eerst de oefening goed door en doe deze serie één keer.

U mag best wel een beetje zweten. Wanneer u voelt dat u buiten adem raakt, neem dan even rust. Totdat uw hartslag en ademhaling weer normaal is.

De oefeningen mogen geen pijn veroorzaken. Gebeurt dit wel, sla deze oefening dan over. Wanneer dit de volgende keer wel het geval is raadpleeg dan uw huisarts.

Kies een plek waar u vrij kunt bewegen, zodat u niet tegen de lamp aan slaat of de vaas van tafel.

**Bouw bewegen op:** Start met 1 serie om te wennen aan de oefeningen. U kunt ervoor kiezen de oefeningen elke dag te doen of om de dag. Kunt u de serie met gemak uitvoeren, verhoog het naar 2 series.

Zet een stoel in de buurt. Een aantal oefeningen zijn op de stoel en u kunt de stoel altijd als ondersteuning (voor uw balans) gebruiken.

Zorg voor goede schoenen. Doe de oefeningen niet op uw sokken. Schoenen geven een goede grip op de vloer.

## Wandel je fit!

**Opbouw van het wandelen en uithoudingsvermogen**  
Dit kunt u binnen doen. Stappen op de plaats in een zo hoog mogelijk tempo. Indien nodig: gebruik de rugleuning van de stoel als ondersteuning). Start met 1 minuut en bouw dit uit naar 3-5 minuten.

**Vaker per dag wandelen**  
Van 1x per dag 5 minuten naar 3x per dag 5 minuten

**Steeds langer wandelen**  
Van 5 minuten, 10 min - 15 min enz. naar 30 minuten

**Wanneer wandelen**

- Na het ontbijt, lunch of avondeten een blokje om
- Voor het slapen gaan nog even een wandeling
- In de ochtend om vers brood te halen

**Samen wandelen**

- Komt er iemand op de koffie? Gebruik deze gelegenheid om samen een blokje om te gaan.
- Maak (wekelijks) een afspraak met iemand uit uw omgeving om te gaan wandelen.
- Met buurman of -vrouw maakt u makkelijk een blokje om (of om een boodschap te doen).