

Beweegposter Sportbedrijf Lelystad

Aan de slag

- 1** Start u voor het eerst met de oefeningen op de beweegposter? Lees dan eerst de oefeningen goed door en doe de serie één keer.
- 2** U mag best wel een beetje zweten. Wanneer u voelt dat u buiten adem raakt, neem dan even rust totdat u weer een normale hartslag en ademhaling heeft.
- 3** De oefeningen mogen geen pijn veroorzaken. Gebeurt dit wel, sla deze oefening dan over. Wanneer dit de volgende keer weer het geval is, raadpleeg dan uw huisarts.
- 4** Kies een plek waar u vrij kunt bewegen, zodat u zich niet stoot tegen een lamp of een vaas van tafel slaat.
- 5** 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 dan naar 2 series.
 - Zijn 2 series te makkelijk, verhoog dan naar 3 series. Enzovoort.
- 6** Zet een stoel in de buurt. Een aantal oefeningen is op een stoel en u kunt de stoel altijd als ondersteuning (voor uw balans) gebruiken.
- 7** Zorg voor goede schoenen. Doe de oefeningen niet op uw sokken. Schoenen geven een goede grip op de vloer.

Veel succes en beweegplezier!



**SPORT
BEDRIJF
LELYSTAD**

Fit op de stoel



Been in beweging

U zit op de stoel, rug tegen de leuning. Been voorwaarts strekken en weer buigen.

Let op: zet uw voet niet op de grond!

Hoe vaak?

Herhaal dit 10 keer. Doe vervolgens uw andere been. Doe deze serie vervolgens nog een keer.

Ellebogen tegen de rugleuning

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

Let op: Borst vooruitsteken en blijf doorademen!

Hoe vaak?

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



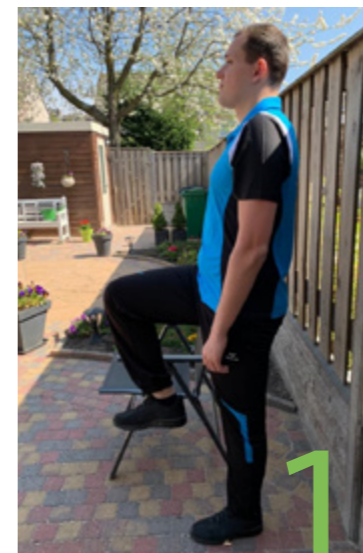
Hakken/tenen

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 allebei. Even uitrusten en herhaal serie 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.

Mocht het staand (nog) niet lukken. Ga dan op een stoel zitten en laat uw handen op uw bovenbenen rusten. U heft dan de knieën om en om omhoog.

Hoe vaak?

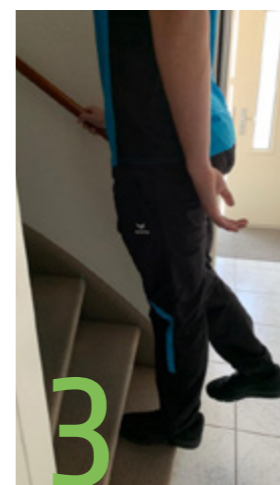
10 per kant. Rust even uit en herhaal deze serie 2 keer per kant.

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 een veiliger gevoel te krijgen, kunt u een extra stoel dichtbij zetten. U kunt deze stoel dan altijd even vasthouden.
- Ga na de laatste keer even rustig zitten.

Hoe vaak?

Herhaal dit 5 keer en rust daarna even uit. Herhaal deze serie 2 keer.



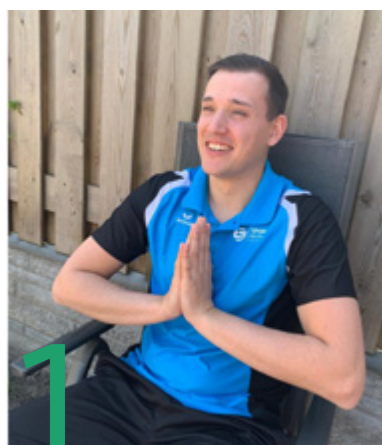
Trap op en weer af

Sta voor de trap, hand op de trapleuning. Plaats rechtervoet op de eerste traprede en zet de linkervoet erbij. Stap dan met de rechtervoet terug op de grond en zet u linkervoet ernaast. Herhaal dit 5 keer en begin steeds met de rechtervoet. Doe deze oefening daarna ook 5 keer met de linkervoet.

Hoe vaak?

5 keer per been. Rust even uit en herhaal deze serie 2 keer per been.

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 doorademen tijdens het duwen.

Let op: borst en schouders laag.

Hoe vaak?

3 keer 15 seconden. Even rust en herhaal deze serie nog 2 keer.

Armen heffen met waterflesjes

Deze serie bestaat uit 2 oefeningen.

Houd 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.



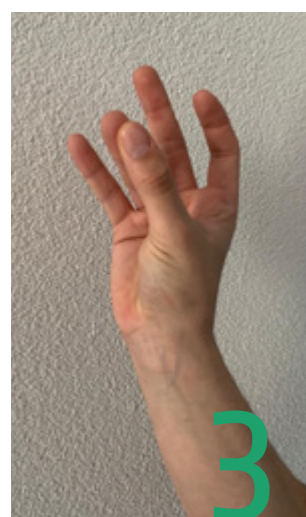
Breng nu de armen gestrekt zijwaarts omhoog. Let op: niet verder dan uw schouders. Herhaal dit 8 keer.



Deze oefening kan ook op de stoel [zonder armleniging].

Hoe vaak?

Herhaal deze serie 2 keer.



Hand- en vingeroefeningen

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

- 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?

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

Blijf in balans



Schommelen

- Sta met de voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen. Breng langzaam het gewicht naar links, rechterbeen strekt u 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 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 deze serie nog 2 keer per been.

Deze oefening kan ook met ondersteuning van de stoel.



Rek u uit

1. 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 deze serie 2 keer.



2. Maak u lang!

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

Hoe vaak?

Allebei de armen 6 keer. Herhaal deze serie 3 keer.

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 - 15 minuten, naar 30 minuten.

Houd bij onderstaande tips rekening met de richtlijnen van het RIVM.

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 de buurman of -vrouw maakt u makkelijk een blokje om (of doet u een boodschap).

Contact

Mitchell Tollenaar, buurtsportcoach Senioren en Zorg
m.tollenaar@sportbedrijf.nl

Sportbedrijf Lelystad
Badweg 21
0320 285 385
info@sportbedrijf.nl

sportbedrijf.nl [SportinLelystad](https://twitter.com/SportinLelystad) [SportbedrijfLelystad](https://facebook.com/SportbedrijfLelystad)
[sportbedrijf-lelystad](https://www.instagram.com/sportbedrijflelystad) [sportbedrijflelystad](https://www.instagram.com/sportbedrijflelystad)



**SPORT
BEDRIJF
LELYSTAD**