



**VOOR LENIGHEID
EN SPIERKRACHT**

Thuis in beweging voor ouderen

BLIJF FIT EN GEZOND

GYMNASTIEK- EN SPORT VERENIGING DOKEV
ANNA PAULOWNA

SEDERT 1908



Thuis in beweging voor ouderen

We zijn in Nederland in een onwerkelijke situatie beland, waarin we sociaal (fysiek) contact tot een minimum moeten beperken. Sterker nog, er wordt ten zeerste aangeraden om binnen te blijven. Wie toch naar buiten gaat, dient 1,5 meter afstand tot anderen te houden. Dat betekent dat we sterk worden beperkt in onze beweegmogelijkheden. En dat terwijl het juist zo belangrijk is voor iedereen om te blijven bewegen!

Beter in je vel met bewegen

Het is wetenschappelijk bewezen dat er stoffen in ons lichaam worden aangemaakt als we goed blijven bewegen. Daardoor gaan we beter in ons vel zitten. Daarnaast stimuleert beweging onze hersenen, wat weer zorgt voor een goede mentale gezondheid. In deze tijden belangrijker dan ooit!

Wij hebben een beweegprogramma voor u

Voor mensen die thuis één of meer fitnessstoestellen hebben, is bewegen niet zo'n probleem. Als u deze mogelijkheden niet heeft, is het al wat moeilijker om leuke manieren te bedenken om te blijven bewegen. Daarom hebben we bij Team Sportservice het programma 'Thuis in beweging voor ouderen' ontworpen. Leuk en laagdrempelig.

Uw stoel kan u helpen

In dit beweegprogramma geven we ideeën en tips over hoe u meubilair en andere voorwerpen creatief kunt gebruiken voor allerlei oefeningen. We hebben geprobeerd een veelzijdig programma samen te stellen waarin we meerdere niveaus aanbieden zodat iedereen mee kan doen.

Ook tips voor mensen met rollator

Verder wordt er gewerkt met verschillende categorieën, waaronder eentje die bedoeld is voor mensen met een rollator. Oefeningen worden waar nodig met video-instructies verduidelijkt. U kunt een video starten door op de link te klikken.

Zorg ook voor gezonde voeding

Naast bewegen is verantwoord eten en drinken van groot belang. Dat zorgt er namelijk ook voor dat u lekker in uw vel zit. In het programma 'Thuis in beweging voor ouderen' zullen wij daarom aandacht besteden aan gezonde voeding en slimme keuzes die u daarin kunt maken.

Veel plezier met onze tips!

Wij wensen u heel veel plezier met dit beweegprogramma en we hopen dat u het op een leuke manier thuis kunnen toepassen. Zorg goed voor anderen en ook zeker voor uzelf!

SAMENVATTING VAN ALLE GELDENDE RICHTLIJNEN:

- **Sport niet als u niest of hoest, of als u keelpijn, neusloop of koorts heeft.** Blijf dan thuis, isoleer uzelf maximaal en bel uw huisarts als het erger wordt
- **Na koorts niet meteen sporten.** Rust net zo lang als het aantal dagen dat u koorts had. Na bijvoorbeeld 3 dagen koorts begint u pas op dag 7 weer met sporten of bewegen
- **Beweeg regelmatig** (dagelijks een half uurtje of om de dag een uur)
- **Maar altijd matig:** zoek de grenzen van uw kracht of uithouding niet op
- Oefen als het kan **in de open lucht** (tuin, binnenplaats, balkon, buitenshuis...)
- Maar **binnen bewegen is beter dan niet bewegen**
- **Het veiligste is individueel sporten**
- Sport u samen met huisgenoten, **hou 1,5 meter afstand**
- **Raak niemand aan:** ook geen groet, omhelzing, high fives, groepselfies et cetera
- Ook voor en na: **geen gezamenlijk vervoer naar de sport, apart** omkleden en niet samen douchen
- Gebruik uw **eigen materiaal:** bidon of beker, handdoek, racket, bal, fiets
- Denk aan de **basisregels voor hygiëne:**
 - handen vaak wassen met water en zeep
 - handen het liefst drogen met doekjes voor eenmalig gebruik
 - de elleboogplooi of een tissue om te niezen of hoesten
 - snuiten in een papieren zakdoekje
 - gebruikte doekjes wegwerpen in een afsluitbare bak
 - ogen, neusgaten, lippen en mond zo weinig mogelijk aanraken
 - geen handen of zoenen geven
 - knuffel alleen met huisgenoten of uw partner en hou het kort



#blijfbewegen #TS

Zoek een geschikte plek om te sporten

Ken uw grenzen

Kijk vooral naar wat wél kan

Veel plezier!

Diverse oefeningen

Benen vooruit strekken



Uitleg activiteit:

- Bij deze oefening kunt u gebruik maken van de rugleuning van een stoel om uw evenwicht te bewaren.
- Breng rustig een been gestrekt naar voren, breng hierna het been terug.
- Doe hetzelfde met het andere been.
- Probeer deze oefening 10 x per been uit te voeren.
- Wanneer u de oefening wat zwaarder wilt maken, kunt u proberen om het been, wanneer deze omhoog is bewogen, even vast te houden.

Grijp de knie



Uitleg activiteit:

- Ga rechtop staan.
- Til een been met gebogen knie op.
- Probeer nu om met beide handen de knie vast te pakken en de knie zo dicht mogelijk naar het lichaam te brengen.
- Als het nodig is, kunt u de rugleuning van een stoel als steun gebruiken.
- Probeer de knie 10 tellen vast te houden, hierna wisselt u van been.
- 5 x per been is genoeg.

Armen rekken



Uitleg activiteit:

- Ga rechtop staan.
- Breng een arm op schouderhoogte voor u langs en druk deze arm aan met de hand van de andere hand.
- Hou deze positie 10 seconden vast en wissel daarna van arm.
- Probeer deze oefening 5 x per kant uit te voeren.

Kooktip:

Wortelen en uien zijn in onze regio veel te vinden. Hier kun je natuurlijk een traditionele hutspot stampot van maken, maar probeer ook eens te variëren door er een lekkere wortelsoep van te maken. [Klik hier voor het recept](#). Eet smakelijk!



Armen rekken



Uitleg activiteit:

- Ga rechtop staan met de benen op schouderhoogte.
- Streck beide armen boven uw hoofd en hou de handen vast.
- Probeer de handen boven een schouder te houden.
- Buig nu heel rustig naar voren en probeer met de handen zo dicht mogelijk bij uw voet te komen.
Let op: Als u start met uw handen boven de rechterschouder, dan gaan de handen daarna in de richting van de linkervoet.
- Kom nu omhoog en breng de handen van de linkervoet boven de linkerschouder
- Hierna draait u de oefening om, dus de handen gaan van boven de linkerschouder in de richting van de rechter voet en dan weer boven de rechterschouder.
- Voer de oefening rustig uit!
- Deze oefening is best lastig. Lukt het om deze oefening in totaal 10 x uit te voeren? Heel goed!!

Diverse oefeningen

De liggende oefeningen kunt u zowel op een bed als op de grond doen; op de grond is een matje of handdoek om op te liggen wel zo prettig. Daarnaast zijn er oefeningen waarbij u een krant en wc rollen nodig heeft. Bij de eerste oefening heeft u een trap nodig.

Oefening	Uitleg	
1	Ga recht voor een trap staan. Loop nu rustig de trap op, 1 voet per trede. Bij de laatste trede sluit u uw tweede voet bij. Doe nu hetzelfde achteruit naar beneden. Start de tweede keer met uw andere voet. Pak de trapleuning vast als u dat prettiger vindt. Ga 6x de trap op en 6x de trap af	Klik hier voor een voorbeeldfilmpje
2	Plaats 2 wc-rollen ongeveer 3 meter uit elkaar. Ga tussen de wc-rollen staan met een krant opgerold in uw linkerhand. Beweeg zijwaarts naar links en tik met de krant de wc-rol aan. Beweeg daarna zijwaarts naar rechts en pak de krant over in de rechterhand. Tik nu de wc-rol rechts aan met de krant. Doe dit 10x aan elke kant.	
3	Ga op uw rug liggen en zet uw voeten plat neer. Houdt in uw linkerhand een opgerolde krant. Til nu de billen op en geef de krant onder de billen door aan de rechterhand. Laat de billen zakken en doe hetzelfde de ander kant op. Doe dit 10x.	
3A	Kunt u deze oefening nu ook terwijl u de billen omhoog blijft houden? Redt u ook deze 10x?	
3B	Nog een stukje moeilijker: de billen blijven omhoog en u blijft de krant doorgeven, terwijl u tijdens het doorgeven afwisselend u linker- en rechterbeen strekt. Lukt dat 10x? Super!	
4	Ga met uw gezicht naar een deur/muur staan. Ga op uw tenen staan en raak met u linkerhand de deur/muur zo hoog mogelijk aan. Zet u voeten weer plat op de grond en doe hetzelfde met u rechterhand. Doe dit 10x per hand.	
5	Ga op de knieën zitten met de handen steunend op de grond. Strek nu eerst de ene arm naar voren en terug, daarna de andere. Strek vervolgens het ene 1 been naar achteren en terug, daarna het andere been. Doe dit 5x per arm/been	

5A	Een stapje lastiger: strek de linkerarm en het rechterbeen tegelijkertijd. Doe dit daarna andersom. Lukt dit 10x? Goed bezig!	
5B	Strek nu de linkerarm en het linkerbeen tegelijkertijd en daarna de rechterarm en het rechterbeen. Probeer dit ook 10x te doen.	
6	Ga op uw rug liggen met de voeten plat op de grond. Breng nu de linkerelleboog en de rechterknie naar elkaar toe en daarna de rechterelleboog en de linkerknie. De elleboog en de knie hoeven elkaar niet te raken. Redt u dit 10x per kant?	
7	Ga staan in een lichte spreidstand, de voeten onder de schouders, de armen langs het lichaam. Klap nu met gestrekte armen boven uw hoofd in uw handen en ga weer terug naar de beginstand. Doe dit 10x.	
7A	Hetzelfde als bij 7 en stap nu bij elke klap zijwaarts uit met één been. Doe dit 5x met links en daarna 5x met rechts.	
7B	Hetzelfde als bij 7 en nu springt u met beide benen zijwaarts. Als u de armen omlaag brengt, sluiten de benen weer. Deze oefening heet ook wel de Jumping Jack. Redt u dit 10x?	
8	Ga op uw buik liggen met de armen gestrekt voor u. Til de linkerarm op en leg het weer neer, doe daarna hetzelfde met de rechterarm. Herhaal dit 5x. Doe daarna hetzelfde met de benen, ook 5x per been.	
8A	Til nu de linkerarm en het rechterbeen tegelijk op. Wissel hierna naar de rechterarm en het linkerbeen. Redt u dit 10x per kant?	
8B	Til tot slot u beide armen tegelijk op en leg ze weer neer. Hierna doet u hetzelfde met de benen door deze samen op te tillen en weer neer te leggen. Heel goed als u ook dit nog 10x redt!	

Ouder worden doe u zo!

Ouderdom komt met gebreken is een bekend gezegde. Toch lijkt de ene senior daar meer last van te hebben dan de andere. [Klik hier](#) voor 5 tips van experts van het Maastricht UMC+ om gezond en fit oud te worden en een link naar een paar lekkere, gezonde recepten.

Scrabble

Bij deze oefening heeft u de steentjes van een scrabble spel nodig. Heeft u die niet, maak dan 26 briefjes en schrijf op elk briefje een letter van het alfabet.

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	<p>Doe de steentjes/briefjes in een bakje. Pak hier nu zonder te kijken een steentje/briefje uit. Kijk welke letter er op het steentje/papiertje staat en ga in huis op zoek naar een voorwerp dat begint met deze letter.</p> <p>Voorbeeld: u pakt de letter S, loopt door het huis op zoek naar iets dat begint met de S (shampoo, soep, schuimpjes, spons) en brengt dat terug naar de plek waar het bakje staat. Pak dan de volgende letter uit het bakje en doe hetzelfde.</p> <p>U kunt uzelf uitdagen door er een stopwatch bij te pakken en te tellen hoeveel voorwerpen u in 3 minuten kunt verzamelen.</p>	<p>Klik hier voor een voorbeeldfilmpje</p>

Liggende oefeningen

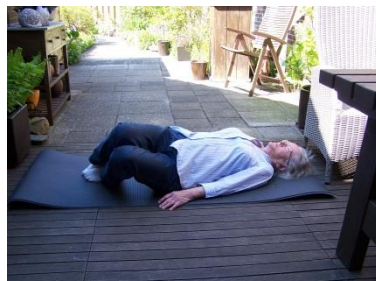
Strek uw been



Uitleg activiteit:

- Ga op u rug op de grond liggen, bij voorkeur op een matje/kussen van een tuinstoel.
- Trek de benen op en leg de handen naast uw lichaam plat op de grond.
- Druk uw knieën tegen elkaar aan en probeer om de beurt één been uit te strekken.
- Probeer dit 10 keer per been vol te houden.
- Als u deze oefening makkelijker vindt wanneer u iets ruimte tussen de knieën laat, dan is dat geen probleem natuurlijk!

Knieën naar de zijkant



Uitleg activiteit:

- De beginpositie is weer hetzelfde, u ligt op de grond, de benen zijn opgetrokken en de handen rusten op de grond naast u.
- Probeer nu heel rustig de knieën eerst de ene kant en daarna de andere kant op te laten vallen.
- Probeer uw rug zoveel mogelijk helemaal op de grond te laten liggen.
- U bepaalt zelf hoever u de knieën laat vallen, een klein stukje is goed genoeg!
- Probeer of het lukt 10 keer de knieën naar beide kanten te laten vallen.

Been gestrekt omhoog



Uitleg activiteit:

- Ga gestrekt op uw rug de grond liggen.
- Probeer om de beurt één been zo gestrekt mogelijk omhoog te brengen, het andere been blijft op de grond liggen.
- U mag zelf kiezen, u kunt de handen naast u op de grond leggen of - als u het iets zwaarder wilt maken - u de handen op de buik leggen.
- Redt u dit 10 keer per been? Goed gedaan!

Staande oefeningen

Knieheffen



Uitleg activiteit:

- Ga achter een stoel staan met de armen gestrekt.
- Trek om de beurt één knie recht naar voren omhoog.
- Redt u het om uw bovenbeen horizontaal te krijgen? Hartstikke goed! Komt u iets minder ver dan geeft dat natuurlijk niets!
- 10 keer per been, redt u dat?
- Om het moeilijker te maken kunt u de knie ook schuin opheffen!

Extra uitdaging:

- Doe dezelfde oefening staand naast de stoel, waarbij u met één hand steun heeft aan de stoel.



Hakken heffen



Uitleg activiteit:

- Ga nu iets dichterbij de stoel staan en probeer heel rustig uw hak naar achter te bewegen.
- De knieën houdt u zoveel mogelijk tegen elkaar aan.
- Ook nu bepaalt u zelf hoe hoog u de hak brengt.
- Lukt het u 10 keer per been? Geweldig!
- Ook hierbij kunt u de beweging weer schuin uitvoeren om het moeilijker te maken!

Extra uitdaging:

- Doe dezelfde oefening staand naast de stoel, waarbij u met één hand steun heeft aan de stoel. ‘
- Lukt het zonder de stoel vast te houden?
U bent een topper!

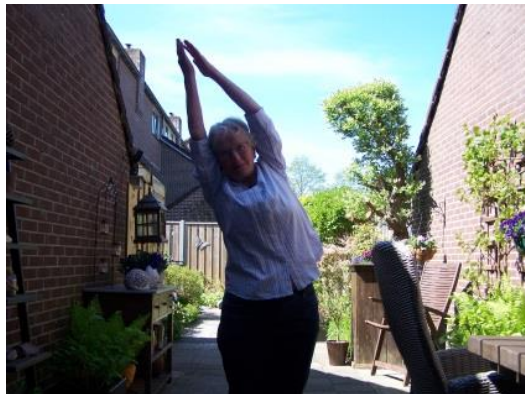


Voor de romp

Optie 1:



Optie 2:



Uitleg activiteit:

- U kunt deze oefening op 2 manieren uitvoeren.
 - Optie 1: ga rechtop staan met de handen in de zij of
 - Optie 2: ga rechtop staan met de armen in de lucht en druk de handpalmen tegen elkaar.
- Beweeg nu heel rustig met uw bovenlichaam zijwaarts naar de linkerkant en daarna en naar de rechterkant.
- 10 keer per kant is meer dan genoeg en probeer niet te ver te gaan, dat hoeft echt niet!

Buigen



Uitleg activiteit:

- Ga rechtop staan met de benen tegen elkaar aan en de armen omhoog. Zorg dat de handen - met de handpalmen naar binnen - recht naar boven wijzen.
- Probeer nu rustig naar voren te buigen, terwijl u de gestrekt voor u houdt.
- Kom daarna weer rustig omhoog tot u weer rechtop staat met de handen wijzend naar boven
- Deze oefening 10 maal uitvoeren is prima!
- U bepaalt zelf hoever u naar beneden gaat met de armen.

Squats



Uitleg activiteit:

- Ga rechtop staan met de armen naar voren uitgestoken. De benen mogen iets uit elkaar staan
- Zak nu rustig door de knieën, terwijl u uw armen naar voren houdt.
- Strek de benen daarna weer, zodat u weer rechtop staat
- Als u dit 10 keer kunt is dat al hartstikke goed!
- Als u het iets zwaarder wilt maken, kunt u proberen om, wanneer u de benen gebogen hebt, dit 5 tellen vast te houden voordat u weer rechtop komt.

Voor de triceps (armen)



Uitleg activiteit:

- Zorg dat u stabiel staat met de voeten ongeveer op heupbreedte.
- Zak licht door de knieën en buig uw lichaam iets voorover.
- Houdt de ellebogen nu iets boven de heupen en uw armen gebogen.
- Breng uw beide onderarmen naar achteren en vervolgens weer terug.
- Deze oefening kunt u zwaarder maken door een flesje water of ander voorwerp in uw hand te houden.
- Probeer deze oefening 20 keer uit te voeren. Lukt dat? Geweldig!

Reik naar de knie



Uitleg activiteit:

- Deze oefening is best zwaar, dus voer het rustig uit!
- Ga rechtop staan met de armen boven u, houd uw handen vast.
- Probeer met een rechte rug een knie aan te tikken, terwijl u de handen vasthoudt.
- Ga daarna rustig terug naar de beginhouding en doe hetzelfde naar de andere knie.
- Als u met de handen voorbij de knie komt? Knap hoor!
- Komt u iets minder ver? Niets aan de hand het belangrijkste is dat u de oefening goed uitvoert!
- Probeer beide kanten 10x uit te voeren.

Diverse oefeningen

Oefeningen op de grond

Voor deze oefeningen is het prettig een matje of kussen te hebben om op te zitten. Bij oefening 2 is een knuffel of ander voorwerp dat u makkelijk vast kunt houden nodig.

Ga bij al deze oefeningen op de grond (matje of kussentje) zitten, m.u.v. oefening 6 en 7.

Oefening	Uitleg	
1	Zet de voeten plat op de grond, knieën gebogen. Til uw voeten van de grond en sla handen of armen rond uw knieën. Probeer dit 10 à 15 seconden vol te houden.	Klik hier voor een voorbeeldfilmje
2	Zet de knuffel of een ander voorwerp dat u makkelijk kunt pakken links naast uw knieën. Zet uw hakken op de grond en verplaats de knuffel van links naar rechts over u heen en daarna van rechts naar links. Doe dit 15x.	
3	Zet de voeten plat op de grond, knieën gebogen. Til 1 voet van de grond. Strek dit been omhoog en weer terug tot uw voet weer plat op de grond staat. Herhaal dit 10x per been.	
4	Zet de voeten plat op de grond, knieën gebogen. Til 1 voet van de grond. Strek dit been naar voren en weer terug. Herhaal dit 10x per been.	
5	Til beide voeten van de grond en maak nu fietsende bewegingen. Probeer dit 10 à 15 seconden vol te houden.	
6	Ga op uw rug liggen en plaats de handen in de nek. Lift nu de schouders iets van de grond. Let op: niet aan uw nek trekken. Laat de buikspieren het werk doen. Herhaal dit 10x.	
7	Ga op uw rug liggen met gestrekte benen. Breng nu de linkerelleboog en rechterknie naar elkaar toe. Herhaal dit 10x en wissel dan van kant.	
8	Ga op uw rug liggen met opgetrokken knieën. Zet uw voeten dicht bij uw billen en lift de heupen van de grond. Hoe dicht de voeten bij de billen staan hoe zwaarder de oefening is. Probeer dit 10 à 15 seconden vast te houden.	

Balansoefeningen

Bij deze oefeningen kunt u eventueel steun zoeken bij bijvoorbeeld een stoel.

Oefening	Uitleg	
1	Loop rustig over een lijn. Om dit moeilijker te maken kunt u kiezen om een kronkellijn te maken.	Klik hier voor een voorbeeldfilmpje
2	Ga op uw linkerbeen staan en leun een beetje naar links, houd dat een paar seconden vast. Breng uw lichaamsgewicht vervolgens naar rechts en ga op uw rechterbeen staan, houd dit een paar seconden vast. Herhaal dit 5x per been.	
3	Ga op uw linkerbeen staan. Trek uw rechterbeen op met gebogen knie en draai de knie rustig naar buiten en weer terug, totdat u weer met beide benen op de grond staat. Doe hetzelfde met uw linkerbeen. Herhaal dit 10x per been. U kunt dit moeilijker maken door dit 10x achter elkaar met hetzelfde been te doen en uw voet tussendoor niet op de grond neer te zetten, maar iets boven de grond te houden. Kijk vooral wat voor u haalbaar is.	

Eiwitten

Iedere cel in ons lichaam bevat eiwitten. Voor onze spieren zijn ze zelfs het hoofdbestanddeel. Wil je fitter worden, dan is het belangrijk om voldoende te bewegen en voldoende eiwitten te eten. Onderzoek wijst uit dat dit voor ouderen extra belangrijk is. Waar een volwassene 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag nodig heeft, is voor ouderen zo'n 1 tot 1,2 gram per kilo per dag verstandig. Dat betekent dat voor een oudere man van 70 kilo, bijvoorbeeld 70 tot 84 gram eiwit per dag een gezonde richtlijn is. (Bron: Maxima Medisch Centrum, [klik hier](#) voor het hele artikel).

Recept voor een eiwitrijke smoothie

Ingrediënten voor 1 smoothie

- 125 gram aardbeien (diepvries of vers)
- 60 gram verse jus d'orange
- 60 gram magere yoghurt
- 12 gram eiwitpoeder (te koop bij de drogist of in de supermarkt)

Werkwijze

- Doe de aardbeien, de verse jus d'orange en de yoghurt in een blender en maal het tot een gladde smoothie. Je kunt hiervoor ook een staafmixer gebruiken.
- Voeg het eiwitpoeder toe en mix dit door de smoothie
- Schenk de smoothie in een mooi glas.



Staande oefeningen

Bij enkele van deze oefeningen heeft u een muur met wat ruimte nodig.

Oefening	Uitleg	
1	<p>Opdrukken tegen de muur: ga op circa een halve meter van een muur staan met uw gezicht naar de muur. Plaats beide handen op schouderhoogte tegen de muur. Buig uw armen en beweeg met uw hoofd naar de muur totdat u met uw neus bijna de muur raakt. Strek daarna de armen weer en ga rechtop staan. Herhaal dit 10x.</p> <p>U kunt dit moeilijker maken door wat verder van de muur af te gaan staan.</p>	Klik hier voor een voorbeeldfilmje
2	<p>Ga op circa een halve meter van een muur staan met uw gezicht naar de muur. Plaats beide handen op schouderhoogte tegen de muur. Strek nu 1 been naar achter en weer terug. Herhaal dit 10x per been. Dit is moeilijker als u uw voet tijdens de 10 herhalingen van de vloer houdt en makkelijker als u hem telkens neerzet.</p>	
3	<p>Steun met de rug tegen de muur alsof u op een stoel zit. Hoe dieper u gaat zitten, hoe zwaarder het is. Probeer dit 10 à 15 seconden vol te houden.</p>	
4	<p>Zorg dat u stabiel staat, voeten ongeveer op heupbreedte. Draai nu heel rustig met uw hoofd een rondje. Maak dit rondje 4x beide kanten om.</p>	
5	<p>Zorg dat u weer stabiel staat. Kantel nu uw hoofd rustig naar de linkerschouder en naar de rechterschouder. Herhaal dit 5x per schouder.</p>	
6	<p>Zorg weer dat u stabiel staat. Kantel nu uw hoofd rustig van voor naar achter. Herhaal dit 5x.</p>	
7	<p>Zorg dat u weer stabiel staat, met de armen langs het lichaam. Draai nu rustig de schouders eerst naar voren en daarna naar achteren. Doe dit 10x. Vervolgens draait u de schouders eerst naar voren en dan naar achteren. Doe dit ook 10x.</p>	

Sterke benen

Knieheffen



Uitleg activiteit:

- Zorg dat u stabiel staat, voeten ongeveer op heupbreedte.
- Hef uw knie zo hoog mogelijk en weer terug.
- Voer deze oefening 10 keer uit. Wissel daarna van been.
- Rust even en herhaal dit vervolgens 2 keer.

Tip: u kunt dit zwaarder maken door tijdens de herhalingen uw voet een klein stukje boven de grond te houden.

Zitten en weer staan



Uitleg activiteit:

- Ga voor de stoel staan met de achterkant van de benen tegen de zitting.
- Kijk recht vooruit en focus op één punt.
- Doe alsof u gaat zitten, als u bijna zit gaat u weer staan.
- Houd uw armen zijwaarts voor de balans.
- Voer deze oefening 5 keer uit en rust daarna even uit.
- Ga na de laatste keer rustig zitten.
- Herhaal dit vervolgens 2 keer.

Traplopen



Uitleg activiteit:

- Ga voor de trap staan en pak met één hand de trapleuning vast.
- Plaats uw voet op de eerste traprede en zet de andere voet erbij.
- Stap dan met de eerste voet weer terug op de grond en de andere er weer naast.
- Voer de oefening eerst 5 keer met rechts uit en vervolgens 5 keer met links.
- Herhaal deze serie 2 keer.

Tip: u kunt dit makkelijker maken door aan beide kanten de trapleuning vast te pakken (indien er aan beide kanten een leuning is). Het wordt moeilijker door de trapleuning los te laten. Doe wat u kan.

Sterke armen

Handen voor de borst

Deze oefening kunt u zowel zittend als staand doen.



Uitleg activiteit:

- Houdt de armen gebogen met de handen tegen elkaar voor uw borst en laat de ellebogen naar buiten wijzen.
- Duw de handen nu 10 à 15 seconden stevig tegen elkaar.
- Voer deze oefening 3 keer uit.

Gewichtheffen 1



Uitleg activiteit:

- Voor deze oefening heeft u 2 waterflesjes nodig.
- Houdt in beide handen een waterflesje en duw de ellebogen in uw zij.
- Buig vervolgens uw armen en breng eerst uw linkerhand naar de schouder en dan de rechterhand. Vervolgens brengt u de linkerhand weer omlaag en daarna de rechterhand.
- Doe dit 10 keer.
- Even 20 tellen rust en daarna de oefening herhalen waarbij u begint met uw rechterhand.

Gewichtheffen 2



Uitleg activiteit:

- Voor deze oefening heeft u 2 waterflesjes nodig.
- Breng nu de armen gestrekt zijwaarts omhoog, niet verder dan uw schouders.
- Breng uw linkerarm naar beneden langs uw zij, doe daarna hetzelfde met uw rechterarm. Vervolgens heft u de linkerarm weer omhoog tot schouderhoogte, doe daarna hetzelfde met de rechterarm.
- Doe dit 10 keer.
- Even 20 tellen rust en daarna de oefening herhalen waarbij u begint met uw rechterarm

Hand- en vingeroefeningen



Uitleg activiteit:

- Deze oefeningen kunt u afwisselend doen met armen gestrekt zijwaarts of voorwaarts.
- Maak een vuist en open de handen weer.
- Raak met alle vingers één voor één de duim aan.
- Draai met de hand of pols 5 keer linksom en 5 keer rechtsom.
- Voer elke oefening 10x uit met elke hand.
- Herhaal deze serie 2x, vergeet niet om tussendoor uw rust te pakken.

Weetje: Langer leven met haver

Iedere dag en bordje havermoutpap eten zou kunnen helpen om langer te leven. Dat concluderen Amerikaanse wetenschappers van Harvard School of Public Health.

De onderzoekers volgden 14 jaar lang meer dan 100.000 mensen. Ze hielden het eetpatroon en de gezondheidstoestand van de deelnemers bij.

Hart- en vaatziekten

De deelnemers die het meest volle granen, zoals bijvoorbeeld **havermoutpap**, bruine rijst of quinoa aten leken beter beschermd tegen veel ziektes en vooral tegen hart- en vaatziekten. Volgens de wetenschappers is het dagelijks eten van 28 gram per dag voldoende om de kans op **hartfalen** met 9 procent te reduceren en de sterftkans met 5 procent te verlagen.

Het is al langer bekend dat volle granen gezond zijn, maar dit is de eerste studie die heeft laten zien dat ze een gunstige impact kunnen hebben op de lange termijn.

Bron: Gezondheidsnet

We dagen u uit om een 'minuut circuit' bestaande uit 10 oefeningen af te werken

MATERIALEN

kookwekker
2 waterflesjes (vol)
voetenbankje of hoge fles



UITLEG

- 1 Elke oefening doe je 1 minuut lang, zo vaak als je kunt.
Probeer jezelf uit te dagen!
- 2 Daarna 1 minuut RUST.
- 3 Dan de volgende oefening , enz..

SUCCESSION!
GROETEN
VAN:



Oefening 1: zitten-staan

Ga op een stoel zitten en ga snel staan en zitten.
Doe dit gedurende 1 minuut
Hierna mag je een minuut blijven zitten!



Oefening 2: opdrukken

Steun tegen de tafel en druk je omhoog.
Buig weer je armen en kom tot ligsteun.
Doe je best om zoveel mogelijk je op te drukken!
Duw niet te hard tegen de tafel of zorg voor tegenwicht!



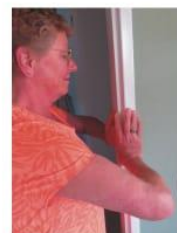
Oefening 3: voet aantikken

Ga rechtop staan.
Hef je knie omhoog.
Tik met je rechterhand je linker enkel aan.
Wissel om!
Begin rustig en voor het tempo op!



Oefening 4: buikspieren

Ga in de deuropening staan
Zet je beide handen aan weerszijde van de deurpost.
Duw om en om tegen de post aan.
Blijf wel op je voeten staan!



Oefening 5: dribbelen

Dribbel zoveel mogelijk aantal keren gedurende de minuut.
Struikel niet door de snelheid!



Oefening 6: flesje duwen

Neem een waterflesje in elke hand.
Duw de flesjes om en om naar het plafond.
Strek even lekker door!



Oefening 7: flesje tik

Neem een waterflesje in beide handen.
Tik het flesje links en rechts tegen de muur.
Sla niet te hard!



Oefening 8: been heffen

Zet voor je stoel een voetenbankje
of een grote fles.
Ga op de stoel zitten met je voeten
naast elkaar naast de voeten bank.
Til ze tegelijk over het bankje.
Niet halverwege even rusten!



Oefening 9: enkel tik

Ga in spreidstand staan.
Tik je met je beide handen om en om je enkels aan.
Val niet voorover!



Oefening 10: hurken

Neem een stoel en houd je vast.
Ga hurken en ga weer staan.
Als je te ver hurkt, kom je niet overeind!

