



**VOOR LENIGHEID
EN SPIERKRACHT**

Thuis in beweging met rollator

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
- Vergeet de **basisregels voor hygiëne** niet:
 - handen vaak wassen met water en zeep
 - handen het liefst drogen met doekjes voor eenmalig gebruik
 - de elleboogplooï 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!

Oefeningen met rollator

[Klik hier voor een voorbeeldfilmpje met deze oefeningen.](#)



Oefeningen met een krant

MATERIALEN

1 opgerolde krant

UITLEG

elke oefening doe je 10x
of je doet twee keer 5x

SUCCES!
GROETEN
VAN:



Oefening 1: voor en hoog slaan

Sta rechtop achter de rollator (op slot)
krant in linkerhand.
Tik voor zo laag mogelijk de rollator
aan en daarna zwaai je zo hoog mogelijk
naar achteren.
Dan rechterhand.



Oefening 2: links en rechts slaan

Sta rechtop achter de rollator (op slot)
Krant in linkerhand.
Tik links en rechts de rollator aan.
Daarna met rechts.



Oefening 3: door de knieën

Sta rechtop achter de rollator.
Krant in rechterhand.
Tik het rechterwiel aan.
Zak hierbij door de knieën.
Daarna links.



Oefening 4: knie heffen

Sta rechtop achter de rollator (op slot)
Krant horizontaal in rechterhand.
Tik om en om met de knieën de krant aan.



Oefening 5: voetje tik

Zit op de rollator. (op slot)
Krant in linkerhand.
Tik met de krant de linkervoet aan. Voet optillen!
Daarna andere hand, andere voet.



Oefening 6: zijwaarts buigen

Zit op de rollator (op slot)
Krant in 2 handen, handen hoog.
Beweeg de krant links - rechts.



Oefening 7: overpakken

Draai de krant met gestrekte armen
om het lichaam.
Voor en achter overpakken.



Oefening 8: voetje van de vloer

Zit op de rollator. (Op slot)
Krant klemmen tussen de knieën.
Til tegelijk de knieën een klein stukje
van de vloer.



Oefening 9: links-rechts

Zit op de rollator (Op slot)
Krant klemmen tussen de knieën.
Benen gestrekt.
Til de voeten een klein stukje op en
beweeg links - rechts.



Oefening 10: rollator tik

Zit op de rollator. (Op slot)
Krant in rechterhand.
Tik links en rechts de rollator aan de zijkant aan.
Daarna met de andere hand.



MATERIALEN

- kookwekker
- 1 paar sokken
- 2 sinaasappels



De sinaasappels moeten in de sokken
De sokken aan elkaar geknoopt



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..

SUCCES!
GROETEN
VAN:



Oefening 1: schoppen

Sta rechtop achter de rollator (op slot)
Schop 2x voor, schop 2x achter



Oefening 2: hakken/tenen

Zit op de rollator (op slot)
Om en om hakken en tenen op de vloer



Oefening 3: door de benen zakken

Sta rechtop achter de rollator.
Zak door beide benen, doe 1 stap
naar voren en zak weer door de benen enz.



Oefening 4: zwaaien

Zit op de rollator (op slot)
Pak de sokken in het midden vast.
Zwaai met rechte armen van voor naar
zijwaarts en terug.
Pak dan over in de andere hand.
Zwaai lekker door!



Oefening 5: knieheffen

Zit op de rollator. (op slot)
Hang de sokken over 1 knie.
Til die knie 5x op
Nu het andere been.
Steeds wisselen na 5x

Variatie:

Zit op een stoel.
Dezelfde oefening met twee benen tegelijk.



Oefening 6: zijwaarts draaien

Zit op de rollator (op slot)
Sinaasappels in twee handen vast .
Armen gestrekt voor, draai nu
naar zijwaarts en weer terug.
Andere kant.



Oefening 7: sokje tik

1 sinaasappel in 1 hand vast, andere
sinaasappel tikt op de grond, links /rechts.
Daar overpakken in de andere hand.



Oefening 8: voetje van de vloer

Zit op de rollator. (Op slot)
Hang de sokken over de voet.
Til de voet een klein stukje open buig en
strek het been.
Na 5x wisselen van been.

Variatie:

Zit op een stoel.
Dezelfde oefening met twee benen tegelijk.



Oefening 9: sinaasappel slepen

Zit op de rollator (op slot)
1 sinaasappel in twee handen.
Sleep de andere sinaasappel van links naar rechts
en terug.
Blijf met twee handen vasthouden.



Oefening 10: sinaasappel zweven

Zit op de rollator. (Op slot)
Houd de sokken in het midden vast.
Geef de sokken met rechte armen
van links naar rechts boven het hoofd
door naar de andere hand.



Loopoefeningen

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Loop 4 passen op de tenen en daarna 4 passen op de hakken.	Klik hier voor een voorbeeldfilmpje
2	Bij elke stap die u zet zakt u lichtjes door de knieën	
3	Bij elke stap die u maakt schopt u uw voet naar voren voordat u deze op de grond plaatst.	
4	Bij elke stap die u zet, schopt u uw voet naar achteren voordat u deze op de grond plaatst.	
5	Rol met de schouders. U kunt de schouders zowel voor- als achteruit rollen.	
6	Pluk de appels. Streck tijdens het lopen steeds 1 arm omhoog, wissel uw armen af.	

Water drinken

Water is de beste dorstlesser en goed voor je lijf. Water drinken kan de hele dag. Ons lichaam heeft **per dag** gemiddeld 30 ml **water per kilogram** lichaamsgewicht nodig. Dit komt neer op 8-10 glazen **water per dag**, samen is dit ongeveer 2 liter. Drink **water** de **hele dag** door in porties van 250-500 ml.



Klootschieten met sokken

Bij deze oefening heeft u een paar opgevouwen sokken nodig.

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Neem een paar sokken die tot een balletje zijn opgevouwen. Gooi dit balletje voor u uit om vervolgens naar het balletje toe te lopen en op te pakken. Hierna herhaalt u dit zo vaak u wenst.	Klik hier voor een voorbeeldfilmpje

Slalom om de flesjes

Bij deze oefening heeft u een aantal flesjes nodig.

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Zet de flesjes op geruime afstand van elkaar en slalom hier rustig tussendoor.	Klik hier voor een voorbeeldfilmpje

Uitbreiding: u kunt het parcours natuurlijk zo lang maken als u zelf wilt. Tevens kunt u er voor kiezen om de flesjes niet recht achter elkaar te zetten, maar een slingerparcours te maken zodat u meer en moeilijkere bochten kunt oefenen.

Breng de boodschappen naar de keuken

Voor deze oefening heeft u een tas of bak nodig met boodschappen of andere kleine dingen uit huis.

Niveau	Opdracht	Voorbeeld link
1	Zorg dat u een tas met boodschappen op een centrale plek in de woonkamer neerzet. Vanaf hier mag u telkens 1 product per keer naar de juiste plek in de keuken brengen. Vindt u het leuker om het hele huis door te wandelen? Kies er dan voor om uit diverse kamers de materialen te verzamelen en vervolgens 1 voor 1 weer naar de juiste plek te brengen.	Klik hier voor een voorbeeldfilmpje

Water drinken

Voor de variatie is het leuk om uw water wat meer smaak te geven. Kijk eens naar deze leuke tips

Variatietip:

-  Aardbeien + munt + komkommer + limoen
-  Appel + kaneelstok
-  Frambozen + blauwe bessen + steranijs
-  Sinaasappel + kaneel + gember
-  Ananas + kokoswater



Weetje van de week:

Wist u dat videobellen met Whatsapp mogelijk is? Hiermee kunt u toch gezellig met elkaar kletsen en elkaar zien in deze gekke tijd.