

Beweegrichtlijnen

Hoeveel bewegen?

- Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen.
- Twee keer per week bot- en spierversterkende oefeningen.
- Voorkom veel zitten en probeer door de dag heen activiteiten te doen.

Hoe doe je dat?

- Tuinieren
- Traplopen
- Wandelen
- Fietsen
- Stofzuigen

Botversterkende activiteiten

Kracht oefeningen en activiteiten waarbij het lichaam met het eigen gewicht wordt belast.



Volleybal



Traplopen



Dansen

Spierversterkende activiteiten

Krachttraining of combinatie van kracht- en duurtraining. Activiteiten om kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de skeletspieren te verbeteren.



Voetbal / Buitenspelen



Fietsen



Fitness

Balansoefeningen

Oefeningen gericht op balans en flexibiliteit. Bij balans gaat het om het samenwerken van je spieren.



Stoelyoga



Lunges



Beweegadvies

- Laat de auto vaker staan: pak de fiets of ga wandelen.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Doe klusjes in en om het huis.
- Dansen is ook bewegen!
- Kijk niet alleen naar 'Nederland in Beweging' maar doe mee!
- Kies een vorm van bewegen wat bij je past en je leuk vindt.

DE BEWEEGPOSTER – BEEN OEFENINGEN

Knie heffen links en rechts



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.

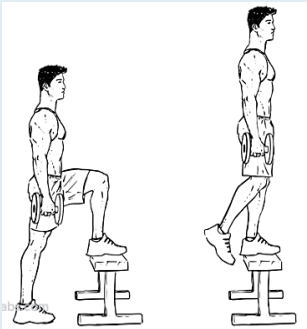
U kunt eventueel een rugleuning vasthouden als het balans lastig is.

Als het voor u makkelijk is kunt u het ritme verhogen.

Hoe vaak?

20 keer. Rust even uit en herhaal 3 keer.

Step-up



Sta voor de trap en plaats uw rechtervoet op de eerste traptrede en zet uw linkervoet erbij. Stap dan met de rechtervoet terug op de grond en zet uw linkervoet er naast. Herhaal dit 10 keer en begin steeds met de rechtervoet. Doe deze oefening ook 10 keer met links. Daarna even rust.

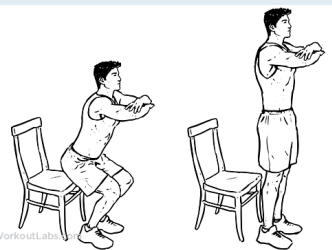
U kunt eventueel de trapleuning vasthouden als het balans lastig is.

Als het voor u makkelijk is kunt u het ritme verhogen.

Hoe vaak?

20 keer. Rust even uit en herhaal 3 keer.

Squat



Sta voor de stoel met de achterkant van de benen tegen de zitting. De voeten staan heupbreedte. Kijk recht vooruit en focus op een punt. Doe alsof u gaat zitten, als u bijna zit gaat u weer staan.

U kunt eventueel een tafel of het aanrecht vasthouden voor balans.

Probeer uw rug recht te houden.

Hoe vaak?

10 keer. Rust even uit en herhaal 3 keer.

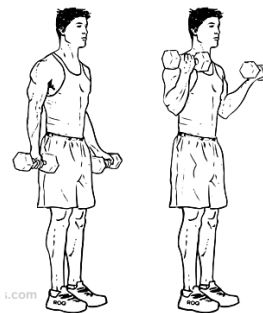
DE BEWEEGPOSTER – ARM OEFENINGEN

Bicep curl

Neem twee flesjes water, houdt in beide handen een waterflesje. Zet de ellebogen in uw zij. Buig de armen en breng de handen naar de schouders. Laat ze daarna weer zakken.

Hoe vaak?

10 keer. Rust even uit en herhaal 3 keer.



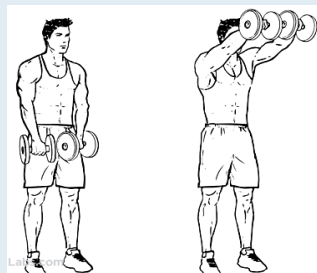
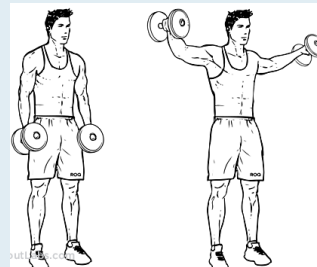
Front-side raises

Neem twee flesjes water, houdt in beide handen een waterflesje. Breng de armen gestrekt zijwaarts, niet verder dan uw schouders. Breng de armen weer omlaag.

Breng de armen nu gestrekt naar voren, niet verder dan uw schouders. Breng de armen weer omlaag. Dit is 1 herhaling.

Hoe vaak?

5 keer. Rust even uit en herhaal 3 keer.



(Wall) Push-up

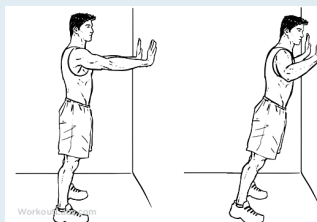
Ga met u handen plat tegen de muur aan staan, op borst breedte en hoogte. Loop met de voeten 50 cm naar achter. Duw met u handen tegen de muur zodat uw armen worden gestrekt. Daarna buigt u de armen weer.

Probeer uw lichaam als plank te houden.

Als het voor u makkelijk is kunt u de oefening op de grond uitvoeren. Eventueel op de knieën.

Hoe vaak?

10 keer. Rust even uit en herhaal 3 keer.



DE BEWEEGPOSTER – BALANS OEFENINGEN

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.

U kunt eventueel een tafel of het aanrecht vasthouden als het balans lastig is.

Probeer de oefening rustig uit te voeren

Hoe vaak?

10 keer. Rust even uit en herhaal 3 keer.



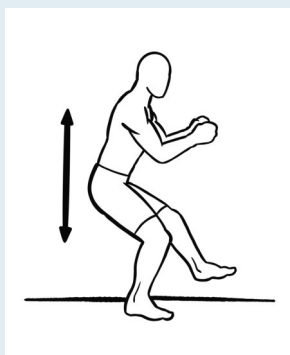
Single leg squat

Sta rechtop en zet uw voeten dicht bij elkaar. Zorg voor een rechte houding, maar blijf naar voren kijken. Til uw rechterbeen lichtjes op. Zoek balans en bewaar evenwicht op één been. Zak nu langzaam door dit het been heen. Zak door zover als uw kunt en kom weer langzaam omhoog. Bij terugkomst mag u uw been niet volledig strekken, maar houd deze licht gebogen. Herhaal deze beweging een aantal keer en wissel dan van been.

U kunt eventueel een rugleuning vasthouden als het balans lastig is.

Hoe vaak?

10 keer. Rust even uit en herhaal 3 keer.



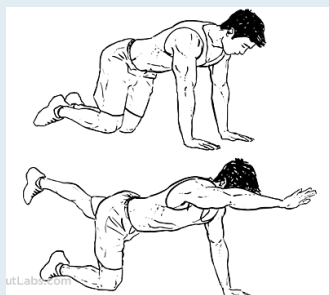
Superman

Ga met uw handen en knieën op de grond zitten. Til uw rechterarm op en strek uw linkerbeen. Zet uw arm en been weer op de grond en wissel van kant. Dit is 1 herhaling.

Let op: zorg ervoor de heupen horizontaal blijven.

Hoe vaak?

5 keer. Rust even uit en herhaal 3 keer.



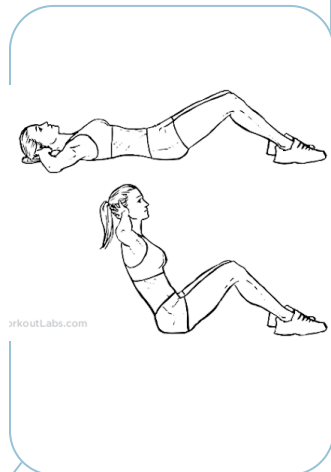
DE BEWEEGPOSTER – CORE OEFENINGEN

Sit-up

Ga met uw rug op de grond liggen. Buig de benen en plaats de voeten stevig op de grond om uw onderlichaam te stabiliseren. Kruis uw handen over de borstkas of plaats ze achter uw oren (zonder aan uw nek te trekken). Kom met het bovenlichaam omhoog door uw buikspieren aan te spannen. Probeer de voeten op de grond te houden.

Hoe vaak?

10 keer. Rust even uit en herhaal 3 keer.



Russian-Twist

Neem één flesjes water, houdt deze met beide handen vast. Ga zitten op de grond of op de rand van het bed / stoel. Leun met het lichaam iets naar achteren en breng het waterflesje naar uw linker zij. Breng het weer naar het midden en ga door naar uw rechter zij. Dit is 1 herhaling.

Als het voor u gemakkelijk is tilt u de voeten iets van de grond af.

Hoe vaak?

10 keer. Rust even uit en herhaal 3 keer.



Planken

Ga met uw buik op de grond liggen en steun op de ellebogen en tenen. Breng het lichaam omhoog zodat uw alleen steunt op uw tenen en onderarmen. Kijk omlaag en zorg voor een rechte rug. Dit betekent dat het hele lichaam van hoofd tot hielen vlak zijn. Voorkom een holle of bolle rug. Houd deze positie vast zolang het lukt.

Hoe vaak?

Rust even uit en herhaal 3 keer.



Beweegrichtlijnen

Hoeveel bewegen?

- Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen.
- Twee keer per week bot- en spierversterkende oefeningen.
- Voorkom veel zitten en probeer door de dag heen activiteiten te doen.



Het is van belang om uw spieren ten alle tijden te blijven oefenen. Blijf vooral lekker in beweging! U kunt de herhalingen van de oefeningen altijd verhogen naar 10-12-15 keer.

Heeft u nog vragen over de oefeningen of wilt u nog variaties of extra oefeningen ontvangen? Stuur dan een mail of bel naar: Fitness@zrt.nl - 0344-674336

Afdeling Fysiotherapie