

# Fit & Sterk

Met weinig werk



# Beweeëgwaaiër

## Disclaimer

Kies, eventueel samen met een fysiotherapeut of bewegingsagoog, de voor u geschikte oefeningen uit. De oefeningen zijn als reeks uit te voeren. U kunt de serie ook een aantal keer herhalen of kiezen voor een aantal losse oefeningen.

De oefeningen staan **afgebeeld** op de **oranje** pagina's.

De oefeningen staan **omschreven** op de **groene** pagina's.

**Extra optie:** Op de meeste oranje pagina's ziet u een QR code. Door deze te scannen met uw mobiele telefoon kunt u het filmpje bekijken.

*Oefen op een stoel zonder wielen en train niet op sokken of op een gladde vloer met een kleedje. Luister goed naar uw lichaam tijdens het oefenen. Twijfelt u of u de training wel mag uitvoeren of heeft u gezondheidsklachten, neem dan contact op met uw huisarts, fysiotherapeut of andere specialist en bespreek de mogelijkheden. Het uitvoeren van de oefeningen is op eigen risico. U bent zelf aansprakelijk voor blessures of schade opgelopen door de oefeningen.*

## De beweegrichtlijnen voor volwassenen

De beweegrichtlijnen voor volwassenen en ouderen is als volgt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Ook de hersenen hebben baat bij regelmatig beweging. Bewegen is goed voor het geheugen, het concentratie-Vermogen en de verwerkings-Snelheid van informatie.



# Fit & Sterk

Met weinig werk



Armen naar voren stoten  
vanuit de borst

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening

# Fit & Sterk

Met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Zet de voeten iets uit elkaar. Maak vuisten met uw handen en stoot uw arm vanuit de borst naar voren en weer terug naar de borst. Links en rechts afwisselend.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer. U kunt de oefening zwaarder maken door de arm meer schuin omhoog te stoten.

## **Effect**

Deze oefening is goed voor de beweeglijkheid van de schouders en kan bijdragen aan spierkracht en uithoudingsvermogen.

Instructie

# Fit & Sterk

Met weinig werk



## Knieheffen zittend

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Laat uw handen rusten op uw bovenbenen. Zet de voeten iets uit elkaar, zorg dat uw gehele voet op de grond rust. Hef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts.

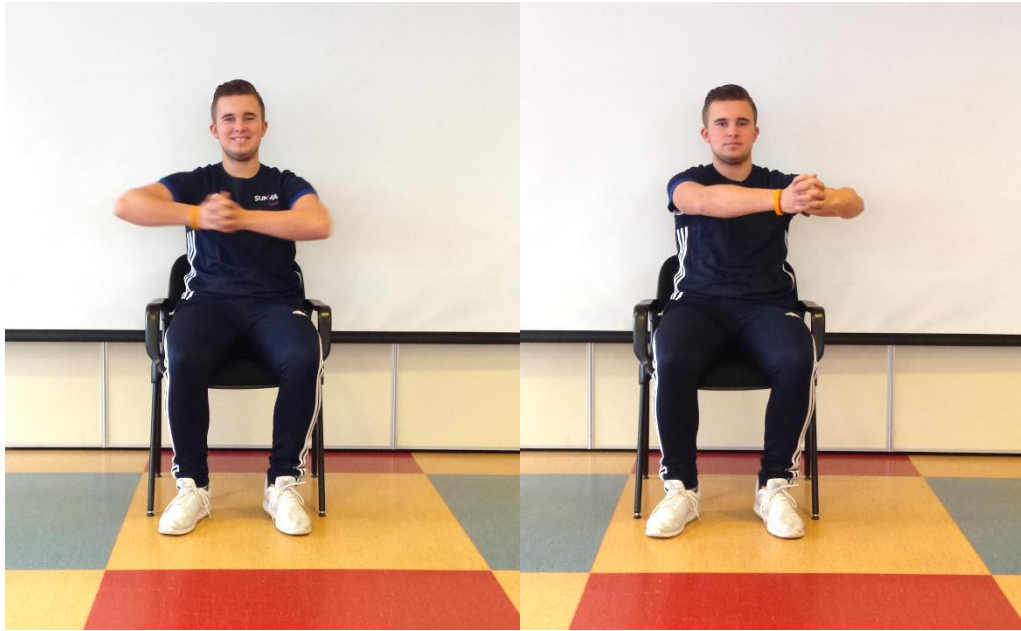
Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

## **Effect**

Deze oefening is goed voor de beweeglijkheid van de heupen en kan bijdragen aan spierkracht en uithoudingsvermogen.

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Handen vouwen en een roerende beweging maken

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening



Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Vouw uw handen, strek de armen op borsthoogte en maak een roerende cirkelbeweging. Draai halverwege de andere kant op. Probeer de cirkel zo groot mogelijk te maken.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

### **Effect**

Deze oefening is goed voor de beweeglijkheid van de schouders. Het kan bijdragen aan het uithoudingsvermogen.

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Been strekken - om en om

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Zorg dat de gehele voet op de grond rust. Laat uw handen op uw bovenbenen rusten. Strek uw been om en om horizontaal uit en zet hem direct weer terug.

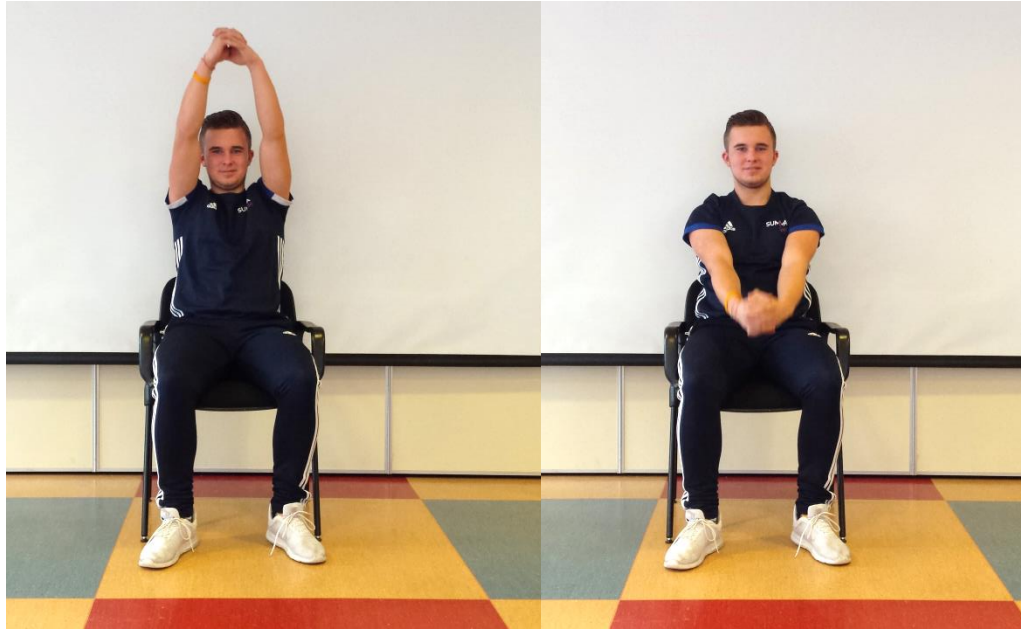
Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

### **Effect**

Deze oefening is goed voor de beweeglijkheid van de knieën, het versterkt de bovenbeenspieren en kan bijdragen aan het uithoudingsvermogen.

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Handen vouwen en boven  
het hoofd brengen

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Vouw uw handen en strek de armen naar voren. Breng de armen boven uw hoofd en in een vloeiende beweging naar beneden. Doe de armen direct weer omhoog. Houd uw armen tijdens de gehele oefening gestrekt.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

### **Effect**

Deze oefening is goed voor de beweeglijkheid van de schouders. Dit vergemakkelijkt bijvoorbeeld het aankleden. Het kan ook bijdragen aan spierkracht en uithoudingsvermogen.

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Naar de tenen reiken en weer naar boven met beide armen

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening

# Fit & Sterk

Met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Zorg dat de gehele voet op de grond rust. Ga rechtop zitten. Strek uw armen naar voren. Reik met uw armen zo ver mogelijk naar de vloer. Kom weer rustig omhoog en herhaal de beweging direct.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

## **Effect**

Deze oefening is o.a. goed voor het opstaan en voor andere dagelijkse levensverrichtingen. Het verkleint de bewegingsangst.

**Let op:** Deze oefening kan duizeligheid en verlies van evenwicht veroorzaken bij te snel bewegen. Verlaag het tempo wanneer u dit ervaart of buiten adem raakt.

Instructie

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Op de billen naar voren lopen  
en naar achteren

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening



# Fit & Sterk

Met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Zorg dat de gehele voet op de grond rust. Laat uw armen rusten op de armleuningen. Kom afwisselend met de linker- en rechterbil naar voren op de stoel (til uw heupen om en om op). Herhaal de beweging naar achteren.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

## **Effect**

Deze oefening is goed voor de algemene beweeglijkheid, in het voorkomen van doorligplekken en ondersteunt het opstaan.

Instructie

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Opdrukken met de armen

Oefening

# Fit & Sterk

Met weinig werk

Ga rechtop voor een stevige tafel zitten (een stevige stoel of muur kan ook). Pak de tafel met twee handen op schouderbreedte vast en leun voorover naar de tafel. Druk uzelf krachtig steeds een stukje terug door uw armen iets uit te strekken, wel zo dat uw gewicht naar voren blijft. Zorg ervoor dat de rug recht blijft. Houd spanning op de armen en buig deze vervolgens gecontroleerd om weer naar voren te komen.

Houd deze beweging 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening of herhaal deze oefening later nog een keer.

## **Effect**

Deze oefening is goed voor de spierkracht van de armen en het uithoudingsvermogen.

**Let op:** kies een veilig hulpmiddel om u aan vast te houden tijdens deze oefening.

Instructie

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Holle rug – bolle rug

Oefening

# Fit & Sterk

Met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Zorg dat de gehele voet op de grond rust. Laat uw armen rusten op de armleuningen. Maak afwisselend een extreem bolle rug en een extreem holle rug. Neem hierbij ook de schouders en nek mee. Herhaal de beweging een aantal keer.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

## **Effect**

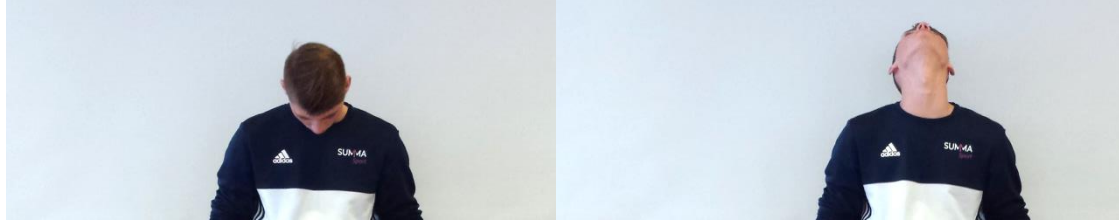
Deze oefening is goed voor de beweeglijkheid van de rug en de wervelkolom, daarnaast ook voor de buik- en rugspieren.

**Let op:** bij pijn NIET forceren.

Instructie

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Nekbewegingen

Oefening

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Zorg dat de gehele voet op de grond rust. Laat uw armen rusten op de armleuningen.

- Beweeg eerst de kin naar de borst en daarna de kin omhoog.
- Draai vervolgens het hoofd vanuit de nek naar links en dan naar rechts.
- Houd daarna het hoofd schuin door het linkeroor naar de linkerschouder te bewegen en doe dit ook rechts. De schouders bewegen hierbij niet.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

## **Effect**

Deze oefeningen zijn goed voor de stabilisatie en bewegingsmogelijkheden van de nek.

**Let op:** bij (te) snelle bewegingen kan duizeligheid ontstaan. Verlaag in dat geval het tempo.

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Buigen en strekken van de polsen

Oefening



# Fit & Sterk

Met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Zorg dat de gehele voet op de grond rust. Laat uw armen grotendeels rusten op de armleuningen maar zorg dat de polsen vrij te bewegen zijn. Beweeg de hand en de vingers eerst naar beneden en buig de pols. Beweeg daarna de hand vanuit de pols omhoog. De armen blijven rusten op de leuning

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

## **Effect**

Deze oefening is goed voor de bewegingsmogelijkheden van de polsen.

Instructie

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Armen om en om naar boven stoten

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening

# Fit & Sterk

Met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Zet de voeten iets uit elkaar en zorg dat ze plat op de grond staan. Maak vuisten van uw handen en stoot uw armen naar boven, links en rechts afwisselend.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

## **Effect**

Deze oefening is goed voor de beweeglijkheid van de schouders en kan bijdragen aan spierkracht en uithoudingsvermogen.

Instructie

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Benen gestrekt op en neer  
bewegen (zoals bij borstcrawl)

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening

# Fit & Sterk

Met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga iets onderuit zitten. Pak met uw handen de armleuningen vast. Houd uw benen gestrekt van de grond (horizontaal) en beweeg ze in eigen tempo op en neer. Links en rechts afwisselend. De benen worden hierbij niet gebogen.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

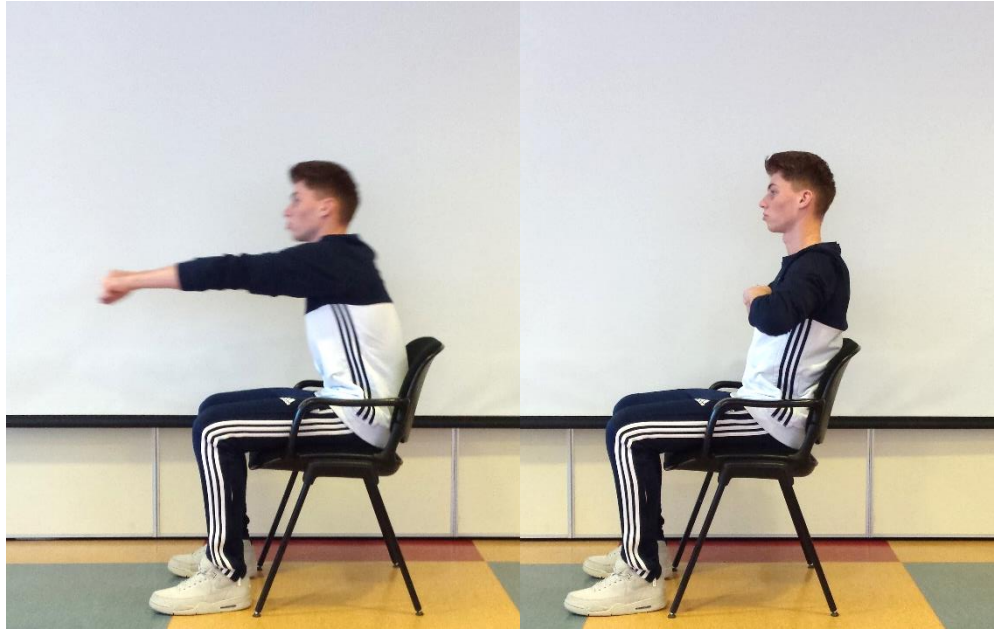
## **Effect**

Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de heup en het kan bijdragen aan spierkracht en uithoudingsvermogen van benen en buik.

Instructie

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Roeien met de armen naar voren en naar achteren

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening

# Fit & Sterk

Met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Plaats beide voeten stevig op de grond. Strek uw armen en maak vuisten. Reik met beide armen naar voren en breng de vuisten vervolgens weer terug naar de borst. Maak een roeibeweging en herhaal deze.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

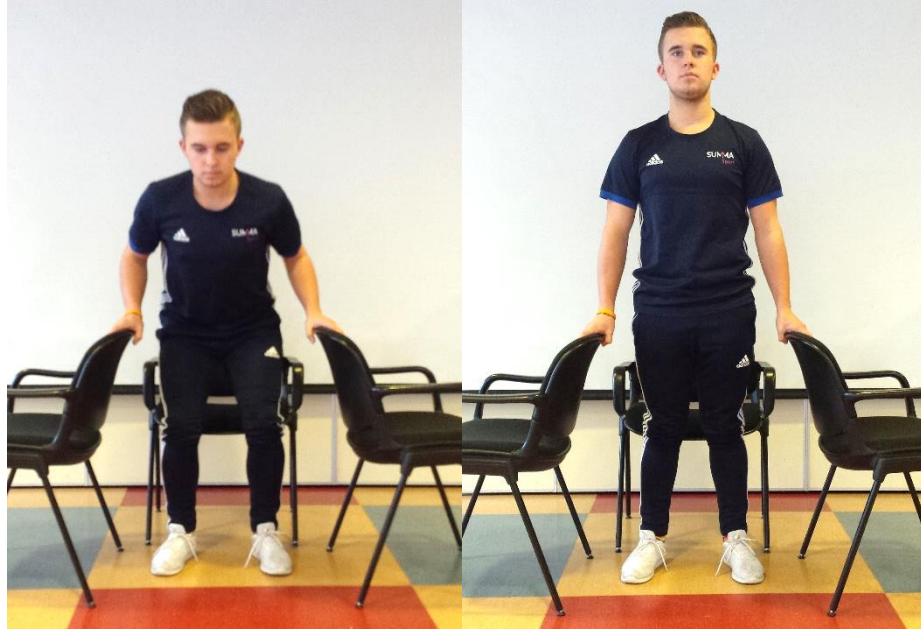
## **Effect**

Deze oefening is goed voor de beweeglijkheid van de schouders, armen en de wervelkolom. Het kan bijdragen aan opbouw van spierkracht en uithoudingsvermogen.

Instructie

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Zitten en gaan staan

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening



# Fit & Sterk

Met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga op het puntje van de stoel zitten. Pak de rugleuningen vast van de twee stoelen voor u als dat nodig is (zie foto). Kom overeind en ga weer zitten. Herhaal de beweging. Let op: stap indien nodig naar achteren tot u de stoel waarop u zat in uw knieholte voelt en ga dan pas weer zitten.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

## **Effect**

Deze oefening is goed voor de spierkracht en is belangrijk bij het beter opstaan en dagelijks functioneren.

**Let op:** bij (te) snelle bewegingen kan duizeligheid ontstaan. Verlaag in dat geval het tempo.

Kies voor een veilig hulpmiddel bij de oefening.

Instructie

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Knieheffen staand

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening

# Fit & Sterk

Met weinig werk

Ga stabiel staan en houd voor extra steun de rugleuningen van twee stoelen naast u vast (zie foto). Hef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel links en rechts af.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening of herhaal deze oefening later nog een keer.

## **Effect**

Deze oefening is goed voor de beweeglijkheid van de heup, uw balans en het uithoudingsvermogen.

**Let op:** kies het veiligste hulpmiddel om te blijven staan, bijvoorbeeld twee extra stoelen of een eettafel. De oefening is ook zittend uit te voeren; zie "Knie-heffen zittend".

Instructie

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Op de tenen en  
hakken staan

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening

Ga stabiel staan en houd voor steun bijvoorbeeld de rugleuning van een stoel voor u vast (zie foto).

Ga op uw tenen staan, beweeg weer terug en ga daarna op de hakken staan. Herhaal de beweging.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening of herhaal deze oefening later nog een keer.

### **Effect**

Deze oefening is goed voor de spierkracht van de beenspieren, voor de balans en voor het uithoudingsvermogen

**Let op:** kies het veiligste hulpmiddel om u vast te houden tijdens de oefening, bijvoorbeeld een extra stoel of een eettafel.

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Benen om beurten spreiden en sluiten

Oefening

# Fit & Sterk

Met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten, op het puntje van de stoel. Plaats beide voeten stevig op de grond. Plaats dan het rechterbeen naar de rechter buitenkant en houd de knie hierbij gebogen. Plaats het been terug en doe hetzelfde met uw linkerbeen naar links.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

## **Effect**

Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de heupen en benen. Het kan bijdragen aan de spierkracht en het uithoudingsvermogen.

Instructie

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Balans op één been

Oefening



# Fit & Sterk

Met weinig werk

Ga stabiel staan en houd voor steun bijvoorbeeld de rugleuningen van twee stoelen naast u vast (zie foto). Verplaats uw gewicht naar één been en til het andere been een klein stukje op. Probeer enige tijd de balans te bewaren. Doe vervolgens hetzelfde met het andere been. Herhaal de bewegingen.

## **Effect**

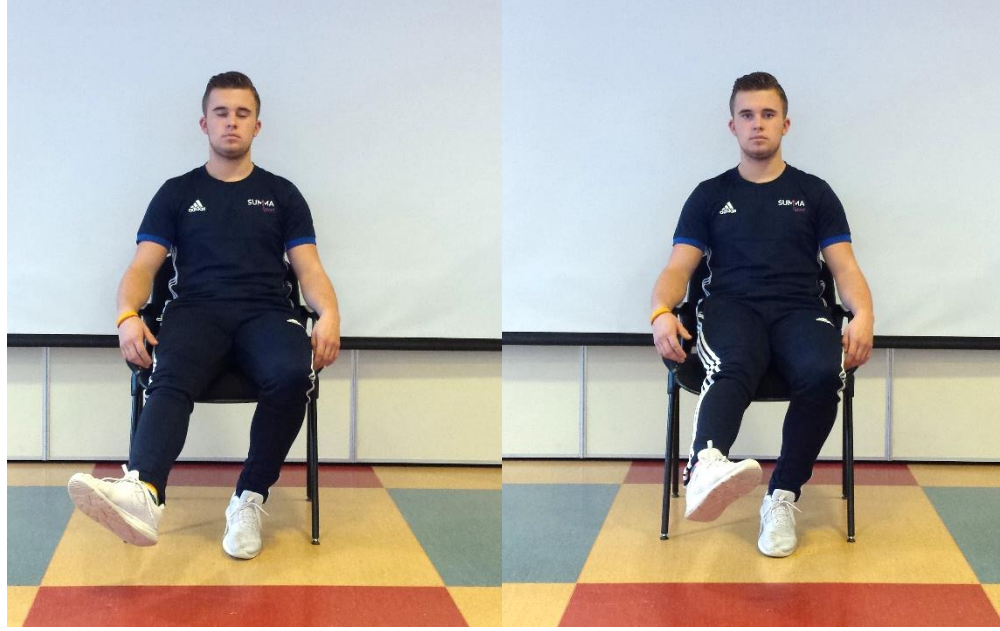
Deze oefening is goed voor de spierkracht van de benen, voor de balans en het uithoudingsvermogen

**Let op:** kies het veiligste hulpmiddel om u vast te houden tijdens de oefening, bijvoorbeeld twee extra stoelen of een eettafel.

Instructie

# Fit & Sterk

Met weinig werk



Enkels draaien

Oefening

# Fit & Sterk

Met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Laat de armen rusten op de armleuningen. Strek één been recht vooruit en draai kleine rondjes met de voet. Doe vervolgens hetzelfde met het andere been.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

## **Effect**

Deze oefening is goed voor de beweeglijkheid van de enkels en benen en kan bijdragen aan spierkracht en uithoudingsvermogen.

Instructie

# Fit & Sterk

Met weinig werk



## Leef Actief

Een initiatief dat is ontstaan om het aanbod voor de 55+ (senioren) doelgroep inzichtelijk te maken in de gemeente Deurne. Er zijn heel veel organisaties en verenigingen die zich inzetten voor de ouder wordende mens. In Leef Actief vindt u daarom het sport- en cultuuraanbod in de gemeente Deurne voor 55-plussers.

## Aanvragen gratis Leef Actief boekje

Anika Kanters, Zorgboog in Balans  
anika.kanters@zorgboog.nl of 06-51640825  
Verkrijgbaar in de Nieuwenhof Deurne

Leef Actief

**Fit & Sterk**

Met weinig werk

# Zorgboog Balans

STICHTING  
**LEV GROEP**  
LEVEN & VERBINDEN



**leef**   
Samen, fit & creatief

Mede mogelijk gemaakt door