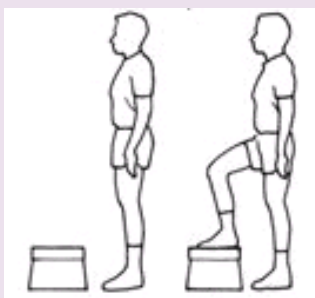


Beweegoefeningen

Gezond en fit blijven

Bewegen is gezond voor zowel lichaam als geest. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) geeft aan dat je minimaal 5 dagen per week 30 minuten matig intensief moet bewegen. Hierbij kunt u denken aan fietsen, wandelen en stofzuigen. Hieronder vindt u oefeningen om uw kracht en beweeglijkheid te behouden. De oefeningen kunt u eenvoudig thuis doen.
Hoe sterker en stabielier u bent, hoe kleiner de kans op vallen is.

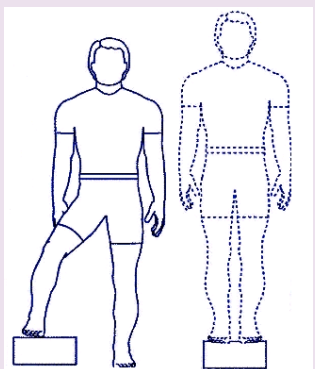


Oefening 1:

Ga bij een step of traptrede staan. Stap op de trede, zet het andere been bij en stap er vervolgens af. Om de oefening te verzwaren kan een hoger opstapje gebruikt worden.

Herhaal de oefening 15 tot 30 keer (eventueel met een pauze tussendoor). Zorg wel dat u met beide benen zowel opstapt als afstapt.

Deze oefening is voor de spieren in de bovenbenen en de billen.



Oefening 2:

Ga nu zijwaarts voor de step/trap staan. Stap met het dichtstbijzijnde been op de trap. Zet daarna het andere been erbij. Mocht u wat onzeker zijn zorg er dan voor dat u zich vast kunt houden aan bijv. de trapleuning. Herhaal de oefening 15 tot 30 keer. Draai daarna om zodat u het andere been er eerst op zet.

Deze oefening is voor de spieren in de bovenbenen en de billen.



Oefening 3:

Ga achter een stevige stoel staan of voor het aanrecht en houd met de handen de stoel of het aanrecht vast.

Beweeg het rechterbeen omhoog. Herhaal deze beweging 10 tot 15 keer. Beweeg daarna het linkerbeen omhoog en herhaal ook deze beweging 10 tot 15 keer.

Deze oefening is voor de spieren in de bovenbenen.



Oefening 4:

Ga op een stoel zitten. Strek de armen naar voren. Sta vervolgens langzaam op uit de stoel. Ga daarna weer langzaam zitten. Houd de rug bij deze oefening recht. Herhaal de oefening 10-15 keer.

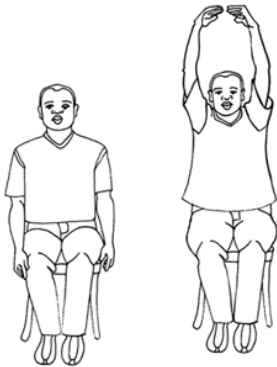
Deze oefening is voor de spieren in de bovenbenen en billen.



Oefening 5:

Ga op een stoel zitten. Strek het rechterbeen uit. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer voor het rechterbeen en 10 tot 15 keer voor het linkerbeen.

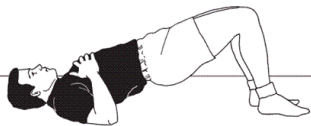
Deze oefening is voor de spieren in de voorkant van de bovenbenen.



Oefening 6:

Blijf op de stoel zitten. Probeer beide armen via de voorzijde omhoog te bewegen en daarna weer langzaam terug. Herhaal de oefening 10 keer.

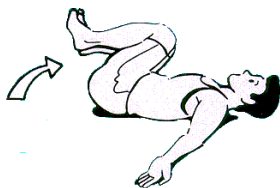
Deze oefening is voor de bewegelijkheid van de schouders.



Oefening 7:

Ga op de rug liggen op bijv. een matje (evt. in bed). Buig beide benen. Kom vervolgens met het bekken van de grond af, probeer dit 10-15 seconden vast te houden. Houd hierbij de navel in getrokken en span de bilspieren aan. Herhaal de oefening 5 tot 10 keer.

Deze oefening is voor de rug, de achterkant van de bovenbenen en de bilspieren.

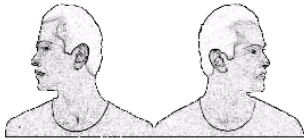


Oefening 8:

Ga op de rug liggen op een matje of op bed. Laat beide benen naar rechts vallen, houd dit een aantal seconden vast. Laat vervolgens de benen naar links vallen.

Herhaal de oefening een aantal keer.

Deze oefening is voor de bewegelijkheid van de rug.



Oefening 9:

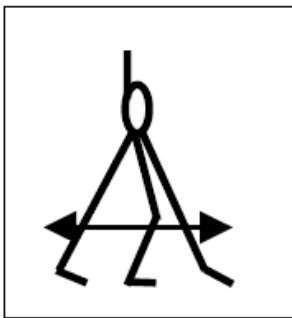
Ga staan of op een stoel zitten. Draai het hoofd helemaal naar rechts totdat u niet verder meer kan of totdat het pijn begin te doen (net alsof u op de fiets achterom kijkt).

Ga hierbij niet te ver naar achteren met uw hoofd.

Houd dit een aantal seconden vast (niet gaan forceren). Draai daarna het hoofd helemaal naar links.

Herhaal de oefening een aantal keer.

Deze oefening is om ervoor te zorgen dat de bewegelijkheid van de nek goed blijft. Dit zorgt ervoor dat u tijdens het autorijden en fietsen beter achterom kunt kijken.



Oefening 10:

Ga op één been staan. Indien dit lukt probeer dan met het andere been de grond voor, achter en opzij aan te tikken.

Mocht op één been staan al moeilijk genoeg zijn, dan probeert u dat te oefenen.

Deze oefening is voor de stabiliteit. Mocht u problemen hebben met het evenwicht, ga dan bijvoorbeeld voor het aanrecht staan, zodat u zich bij wankelingen kunt vastpakken.

Dit zijn een aantal algemene oefeningen die goed zijn voor het lichaam. Indien u bekend bent met (pijn)klachten van het bewegingsapparaat, is het raadzaam om een fysiotherapeut te raadplegen. Deze kan voor u een oefenschema 'op maat' samenstellen. Ook als u problemen heeft met lopen, vaak valt of bang bent om te vallen kunt u contact opnemen met de fysiotherapeut. De fysiotherapeut is specialist in houding en bewegen en kan u helpen om te gaan met lichamelijke klachten en deze te verminderen.

