

Beweegtas voor thuis

Deze beweegtas voor ouderen geeft je zes oefeningen met materialen die je hoogstwaarschijnlijk thuis in je kast hebt liggen. Tip: verzamel de materialen van de oefeningen in een tas, bak of doos. Dit zorgt ervoor dat je makkelijk de oefeningen kunt herhalen. Heb je vragen over de oefeningen? Bewegingsagoog Maaïke kun je hiervoor benaderen via m.leurs@zorgcirkel.com

Dertig minuten per dag matig intensief bewegen is een 'must' voor 55-plussers vanwege de vele gezondheidsvoordelen. Vergeet niet twee keer per week krachttraining te doen.

Het is een van de beste manieren om een goede gezondheid te krijgen en te houden. Lukt het niet om dertig minuten achter elkaar te bewegen? Geen probleem. Start dan met drie blokken van tien minuten en bouw het langzaam uit naar dertig minuten achter elkaar. Tegelijkertijd is het belangrijk om twee keer per week krachtoefeningen te doen voor het behoud van spiermassa en kracht.

Benodigdheden:

- (Eetkamer)stoel
- Flesje water
- Bed of Bank
- Cilindervormig voorwerk, zoals deegroller/slagroombus
- wasmand of pan
- opgerolde sokken of propjes papier
- plastic bekertje of kaarten
- Melkpak met handvat / thermoskan

Oefening 1: Opstaan en zitten van de stoel (squat/wallsquat)

- Materiaal:** (Eetkamer)stoel en eventueel een thermoskan of groot melkpak met handvat
- Uitvoering:** Ga staan en zitten vanuit de stoel zonder dat u de leuningen gebruikt.
- Variatie 1:** Pak de thermoskan van de grond en strek deze uit naar het plafond, nadat u tot stand bent gekomen.
- Variatie 2:** Ga achter de stoel staan en zak door de benen. Probeer uw rug recht te houden bij deze variatie.
- Variatie 3:** Ga tegen de muur staan en duw uw billen tegen de muur. Zak rustig door de benen tot een hoek van maximaal 90 graden.
- Tip:** Zet uw voeten een stukje uit elkaar, eventueel één voet deels onder de stoel, zodat u in “schrede” of loopstand komt.



Oefening 2: Schouder/armoefening met flesje water.

- Materiaal:** Flesje water. Hoe meer water in het flesje, hoe zwaarder de oefening.
Zittend of staand.
- Uitvoering:** Strek uw armen vanaf uw heupen zijwaarts tot schouderhoogte. Vandaaruit beweegt u de armen gestrekt naar elkaar toe en sluit deze voor de borst op borsthoogte. Breng gestrekt terug naar beginpositie.
- Variatie 1:** Maak een “schoolslag” beweging
- Variatie 2:** Breng de armen gestrekt naar voren en zwaai met de flesjes kleine stukjes heen en weer. Span nu goed uw buikspieren aan door uw navel in te trekken.
- Variatie 3:** Breng de gestrekte armen zijwaarts vanaf de heupen omhoog tot boven het hoofd, laat ze daar achter het hoofd zakken, kom terug naar omhoog en laat de armen voorwaarts zakken naar de heupen.



Oefening 3: Heupoefening

Materiaal: Bed of bank

Uitvoering: Ga op uw rug liggen op het bed en trek uw voeten in, zodat u uw billen van het bed kunt optillen. Houd dit 5 tot 15 tellen vast.

Variatie 1: Als u omhoog gekomen bent, probeer dan eens één been uit te strekken.

Variatie 2: Trek uw knieën op naar de borst en leg uw handen op uw knieën. Draai deze langzaam rond om de rug en heupen wat los te maken.



Oefening 4: Rol oefening

Materiaal: deegroller, slagroom bus of iets anders cilindervormigs

Uitvoering: ga aan tafel zitten, voeten stevig op de grond en rol de cilinder onder de handen en armen naar voren en achteren als of u deeg uitrolt.

Variatie 1: Ga rechtop zitten op een stoel. Leg de cilinder onder uw (schoenloze) voeten en rol deze telkens van voren naar achteren. Twee voeten tegelijk of één voet per keer. (ook uit te voeren met een kleine bal)



Oefening 5: Mik oefening

- Materiaal:** Wasmand of een grote pan en opgerolde sokken of balletjes van papier
- Uitvoering:** Zet de wasmand ongeveer een meter tot twee meter van u af en gooi één voor één de sokken in de mand
- Variatie 1:** Gebruik hiervoor een krant in plaats van een mand. Gooi de sokken op de krant, vouw deze steeds kleiner zodat uw mikt punt steeds moeilijker wordt.



Oefening 6: Piramide bouwen

- Materiaal:** Plastic bekertjes of kaarten
- Uitvoering:** Probeer een piramide te bouwen van plastic bekertjes of maak een kaartenpiramide.
- Variatie 1:** Stapel de bekertjes eens zo hoog mogelijk door ze om en om te zetten.
- Variatie 2:** Probeer eens op een andere manier met de bekertjes de hoogte in te gaan.
- Variatie 3:** Gooi de bekertjes om met een balletje (van papier)

