

# Bewegingsprogramma

Je vindt hier nog een eenvoudig bewegingsprogramma dat gericht is op:

- balans en evenwicht
- spierkracht
- algemene fitheid
- algemeen welzijn

! De oefeningen mag je 3 maal per week doen.

! Zorg voor gemakkelijk zittende kledij en goede schoenen.

! Je mag die oefeningen uitvoeren in series van 10 (10 keer links en 10 keer rechts)

! Verzorg hierbij jouw ademhaling.

! Beperkte spierstijfheid is normaal, oefen verder!

! Steun op een vast en stabiel meubel.

! Neem contact op met je dokter bij duizeligheid, pijn in de borst of kortademigheid.

## Hoofd- en nekbewegingen

1. Sta of zit goed rechtop. Draai het hoofd langzaam naar links, dan naar rechts.



2. Sta of zit goed rechtop. Steek de kin zo ver mogelijk uit naar voor en dan zo ver mogelijk naar achter.



## Rompbewegingen

1. Sta met de voeten gespreid op heupbreedte, handen in de zij. Beweeg langzaam het bekken naar voor en naar achter.



2. Sta met de voeten gespreid op heupbreedte, handen in de zij. Draai de romp en de schouders zo ver mogelijk naar links zonder te forceren. Draai dan langzaam naar rechts.



# Enkel-, knie- en heupbewegingen

1. Zit recht op een stevige stoel. Hou het linkerbeen gestrekt, trek de tenen zo ver mogelijk naar je toe en duw dan van je weg. Doe hetzelfde met het rechterbeen.



2. Zit recht op een stevige stoel. Strek het linkerbeen, hou een aantal tellen gestrekt en zet dan weer zachtjes neer. Doe hetzelfde met het rechterbeen.



3. Sta achter een stevige stoel. Plooi je linkerbeen naar achter. Hef je voet op in de richting van je zitvlak en breng het rustig weer tot op de grond. Hef langzaam je linkerbeen zijwaarts op, hou enkele tellen vast en laat dan weer langzaam zakken. Let erop dat je rug mooi recht blijft. Doe hetzelfde met je rechterbeen.



4. Hou je vast aan een stevige stoel. Hef langzaam het linkerbeen zijwaarts op, hou enkele tellen vast en laat dan weer langzaam zakken. Let erop dat jouw rug mooi recht blijft. Doe hetzelfde met het rechterbeen.



5. Sta achter een stevige stoel. Ga zo hoog mogelijk op de tenen staan, hou enkele tellen vast en zak weer terug.

→ Naarmate jouw evenwicht betert, kan je die oefening doen zonder te steunen op de stoel.



6. Sta achter een stevige stoel. Trek de tenen zo hoog mogelijk op van de grond, en zak dan terug.

→ Naarmate jouw evenwicht betert, kan je die oefening doen zonder te steunen op de stoel.



## Kniebuigingen

Zet de voeten uit elkaar op heupbreedte. Buig langzaam door de knieën, hou de rug goed recht en kom langzaam weer recht.



## Trappenmarch

Sta recht voor de trap, zorg dat er geen hindernissen op de tredes staan. Zet het linkerbeen op de eerste trede, zet de rechervoet ernaast. Zet dan de rechervoet op de volgende trede en zet de linkervoet ernaast. Hou je tijdens deze oefeningen goed vast aan de trapleuning.



## Achterwaarts, zijwaarts stappen en draaien

Dit oefenprogramma kan je wat moeilijker maken door een aantal oefeningen toe te voegen. Doe deze oefeningen heel bewust en langzaam. Zorg dat je voldoende plaats hebt om te stappen.

Doe een aantal stappen vooruit, sta even stil, neem dan een aantal stappen achterwaarts.

Doe een aantal passen vooruit, sta even stil, neem dan een aantal stappen zijwaarts.

Doe een aantal stappen vooruit, sta even stil, draai je dan om en stap weer terug.



## Van zit naar stand

1. Schuif tot op de rand van de stoel
2. Duw je af op de armleuningen en blijf even staan tot je niet meer duizelig bent.
3. Stap dan verder.

