



**VOOR LENIGHEID
EN SPIERKRACHT**

**Thuis in beweging
met stoel of ander
zitmiddel**

BLIJF FIT EN GEZOND

GYMNASTIEK- EN SPORT VERENIGING DOKEV
ANNA PAULOWNA

SEDERT 1908



Thuis in beweging voor ouderen

We zijn in Nederland in een onwerkelijke situatie beland, waarin we sociaal (fysiek) contact tot een minimum moeten beperken. Sterker nog, er wordt ten zeerste aangeraden om binnen te blijven. Wie toch naar buiten gaat, dient 1,5 meter afstand tot anderen te houden. Dat betekent dat we sterk worden beperkt in onze beweegmogelijkheden. En dat terwijl het juist zo belangrijk is voor iedereen om te blijven bewegen!

Beter in je vel met bewegen

Het is wetenschappelijk bewezen dat er stoffen in ons lichaam worden aangemaakt als we goed blijven bewegen. Daardoor gaan we beter in ons vel zitten. Daarnaast stimuleert beweging onze hersenen, wat weer zorgt voor een goede mentale gezondheid. In deze tijden belangrijker dan ooit!

Wij hebben een beweegprogramma voor u

Voor mensen die thuis één of meer fitnessstoestellen hebben, is bewegen niet zo'n probleem. Als u deze mogelijkheden niet heeft, is het al wat moeilijker om leuke manieren te bedenken om te blijven bewegen. Daarom hebben we bij Team Sportservice het programma 'Thuis in beweging voor ouderen' ontworpen. Leuk en laagdrempelig.

Uw stoel kan u helpen

In dit beweegprogramma geven we ideeën en tips over hoe u meubilair en andere voorwerpen creatief kunt gebruiken voor allerlei oefeningen. We hebben geprobeerd een veelzijdig programma samen te stellen waarin we meerdere niveaus aanbieden zodat iedereen mee kan doen.

Ook tips om zittend te bewegen

Verder wordt er gewerkt met verschillende categorieën, waaronder eentje met oefeningen die u zittend op uw stoel of rollator kunt doen. Oefeningen worden waar nodig met video-instructies verduidelijkt. U kunt een video starten door op de link te klikken.

Zorg ook voor gezonde voeding

Naast bewegen is verantwoord eten en drinken van groot belang. Dat zorgt er namelijk ook voor dat u lekker in uw vel zit. In het programma 'Thuis in beweging voor ouderen' zullen wij daarom aandacht besteden aan gezonde voeding en slimme keuzes die u daarin kunt maken.

Veel plezier met onze tips!

Wij wensen u heel veel plezier met dit beweegprogramma en we hopen dat u het op een leuke manier thuis kunnen toepassen. Zorg goed voor anderen en ook zeker voor uzelf!

SAMENVATTING VAN ALLE GELDENDE RICHTLIJNEN:

- **Sport niet als u niest of hoest, of als u keelpijn, neusloop of koorts heeft.** Blijf dan thuis, isoleer uzelf maximaal en bel uw huisarts als het erger wordt
- **Na koorts niet meteen sporten.** Rust net zo lang als het aantal dagen dat u koorts had. Na bijvoorbeeld 3 dagen koorts begint u pas op dag 7 weer met sporten of bewegen
- **Beweeg regelmatig** (dagelijks een half uurtje of om de dag een uur)
- **Maar altijd matig:** zoek de grenzen van uw kracht of uithouding niet op
- Oefen als het kan **in de open lucht** (tuin, binnenplaats, balkon, buitenshuis...)
- Maar **binnen bewegen is beter dan niet bewegen**
- **Het veiligste is individueel sporten**
- Sport u samen met huisgenoten, **hou 1,5 meter afstand**
- **Raak niemand aan:** ook geen groet, omhelzing, high fives, groepselfies et cetera
- Ook voor en na: **geen gezamenlijk vervoer naar de sport, apart** omkleden en niet samen douchen
- Gebruik uw **eigen materiaal:** bidon of beker, handdoek, racket, bal, fiets
- Denk aan de **basisregels voor hygiëne:**
 - handen vaak wassen met water en zeep
 - handen het liefst drogen met doekjes voor eenmalig gebruik
 - de elleboogplooi of een tissue om te niezen of hoesten
 - snuiten in een papieren zakdoekje
 - gebruikte doekjes wegwerpen in een afsluitbare bak
 - ogen, neusgaten, lippen en mond zo weinig mogelijk aanraken
 - geen handen of zoenen geven
 - knuffel alleen met huisgenoten of uw partner en hou het kort



#blijfbewegen #TS

Zoek een geschikte plek om te sporten

Ken uw grenzen

Kijk vooral naar wat wél kan

Veel plezier!

Oefeningen zittend op een stoel

Diverse oefeningen

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Strek 1 been naar voren en draai rondje met uw voet. Draai 10x naar buiten en vervolgens 10x naar binnen. Wissel hierna uiteraard ook van been.	https://youtu.be/YepDwK13Pp0
2	Tik met 1 voet afwisselend de tenen en de hak op de grond. Doe dit 10x en wissel dan van voet.	
3	Tik met 1 voet achter de andere voet en vervolgens opzij. Doe dit 10x en wissel dan van voet.	
4	Tik met de rechtersoet opzij en terug, strek hierbij tegelijkertijd de linkerarm opzij. Doe dit 10x en wissel dan naar de andere kant.	
5	Tik met de rechtersoet opzij en terug, sterk hierbij tegelijkertijd de linkerarm naar voren en strek ook de vingers. Doe dit 10x en wissel dan naar de andere kant.	
6	Strek uw rechterbeen naar voren en tegelijkertijd uw linkerarm omhoog. Doe dit 10x en wissel dan naar de andere kant.	

Oefeningen voor de benen.

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Ga afwisselend op de ene en vervolgens de andere bil zitten. Probeer dit 15 seconden vol te houden.	https://youtu.be/G93hISq9EuE
2	Strek beide benen naar voren en tik nu eerst de tenen en vervolgens de hakken tegen elkaar. Probeer dit 15 seconden vol te houden.	
3	Strek beiden benen naar voren en tik nu de tenen tegen elkaar. Probeer dit 15 seconden vol te houden.	
4	Til nu 1 been als het ware over de hoek van de stoel en weer terug. Doe dit 10x en wissel dan van been.	
5	Strek beide benen naar voren. Trek nu de tenen naar u toe en duw ze vervolgens van u af. Probeer dit 10 à 15 seconden vol te houden.	
6	Til de voeten van de vloer en maak hiermee fietsende bewegingen.	

Oefeningen voor de benen.

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Laat de handen langs het lichaam hangen en buig nu van links naar rechts. Buig 10x naar elke kant.	https://youtu.be/FkXCDgS58IO
2	Plaats de handen in de nek. Draai nu de ellebogen om en om naar voren. Draai 10x beide kanten naar voren toe.	
3	Strek de armen boven het hoofd en beweeg nu van links naar rechts. Ook hier 10x naar elke kant.	
4	Strek de armen boven het hoofd. Breng nu de armen in stapjes naar beneden. Doe deze oefening 10x	
5	Strek uw armen voor u. Spreid deze naar de zijkant en sluit ze weer. Houdt u dit 15 seconden vol?	
6	Tik met de rechterhand de linker enkel aan en vervolgens andersom. Beide kanten 10x. Vervolgens kunt u deze oefening ook doen door de knieën en de schouders aan te tikken.	

Draai de fles



Uitleg activiteit:

- Houd een fles (het mag ook een kleiner flesje of een lege fles zijn) met gestrekte armen voor u.
- Probeer nu, terwijl u de armen gestrekt houdt, de fles te draaien.
- Lukt het u 20x? Als u het iets minder vaak redt geeft dat niks hoor!

Fles hoog, fles laag



Uitleg activiteit:

- U mag voor deze oefening een fles gebruiken. Groot, klein, gevuld of leeg, dat bepaalt u zelf.
- Ga achter in de stoel zitten met de rug recht. De fles houdt u met gestrekte armen voor u uit.
- Vervolgens brengt u de fles met gestrekte armen tot boven uw hoofd.
- Hierna gaat u heel rustig met de fles naar beneden, tot u uw tenen aanraakt met de fles. Als u iets minder ver komt, geeft dit niets!
- Houdt u deze oefening 10x vol? Prima, complimenten!

Til de fles



Uitleg activiteit:

- Deze oefening is best pittig! Houd de fles (u mag zelf weer beslissen wat voor soort fles) boven uw hoofd met 2 handen vast.
- Breng nu de fles heel rustig naar de knie van het been dat u uitstrekt.
- Hierna gaat de fles weer boven uw hoofd, de voet van het gestrekte been gaat weer naar de grond.
- U herhaalt de oefening met het andere been.
- Red u het om deze oefening 15x te doen? Hartstikke goed! Doet u er een paar minder? Dat mag dat natuurlijk ook!