



**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

Benen strekken



Uitleg activiteit:

- Ga in een stoel zitten met de rug recht
- Probeer de beide benen helemaal te strekken tot horizontaal
- Laat de benen daarna weer zakken
- Probeer dit 15x te doen
- Gaat u dit gemakkelijk af? U kunt de oefening wat zwaarder maken door de benen in gestrekte positie een paar tellen vast te houden

Oefeningen voor de armspieren

Voor deze oefeningen heeft u 2 flesjes nodig. Hoe groot de flesjes zijn, mag u zelf bepalen; hoe groter en voller de flesjes zijn des te zwaarder de oefening wordt.

Armen wijd en sluiten



Uitleg activiteit:

- Ga rechtop zitten in een stoel.
- Houd de flesjes met gestrekte armen voor u.
- Breng nu tegelijkertijd de linkerarm naar links en de rechterarm naar rechts.
- Breng de beide armen weer voor u.
- Kunt u deze oefening 12 keer herhalen? Heel goed!
- Als de oefening makkelijker gaat wanneer u de armen iets buigt, dan is dit natuurlijk geen enkel probleem!

Tips voor een tussendoortje

Trek in iets lekkers tussen de maaltijden door?

[Klik hier voor tips van het voedingscentrum voor gezonde tussendoortjes.](#)



Van hoog naar laag



Uitleg activiteit:

- Ga rechtop in een stoel zitten
- Houd de flesjes boven u hoofd met gestrekte armen vast.
- Breng de armen nu rustig naar voren totdat de armen naar beneden wijzen.
- Kunt u met flesjes uw tenen aanraken? Heel goed!
- Kom weer omhoog, totdat u de armen weer gestrekt langs het hoofd heeft.
- Het is belangrijk dat u deze oefening rustig uitvoert, 8 keer is genoeg hoor!

Voor de spierballen

Deze oefening is goed voor uw bovenarmen.



Uitleg activiteit:

- Ga rechtop in een stoel zitten met de armen gestrekt voor zich, de ellebogen wijzen naar beneden.
- Breng de linkerarm naar de linkerschouder.
- Strek de linkerarm weer terwijl u tegelijkertijd de rechterarm naar de rechterschouder brengt.
- Probeer de bovenarmen tegen het bovenlichaam te houden; op deze manier bewegen alleen uw onderarmen.
- Als u 15 keer redt is dat meer dan genoeg!