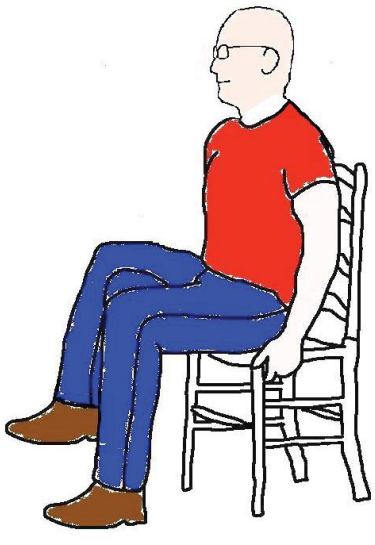
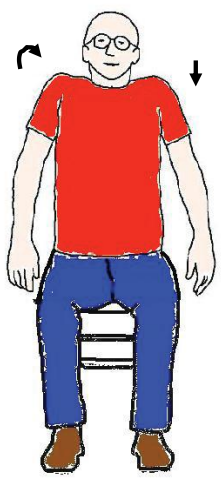
Beweegtips voor ouderen tijdens de coronacrisis

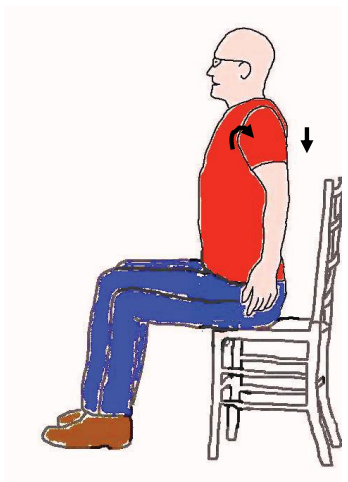
OPWARMEN OP EEN STOEL



1. STAPPEN

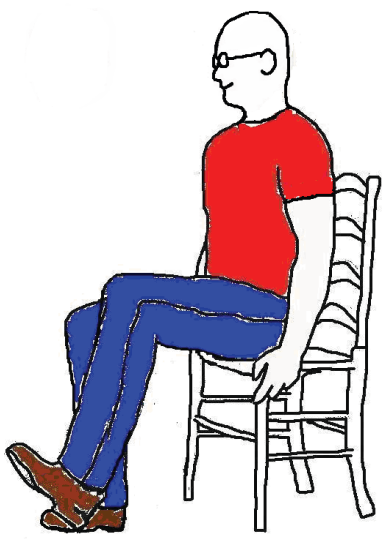
- Ga rechtop zitten, vooraan op de stoel.
- Hou beide zijkanten van de stoel vast.
- Stap ter plaatse met volle aandacht.
- Hou dit 1 tot 2 minuten vol.





2. SCHOUDERS HEFFEN

- Ga rechtop zitten met de armen naast je.
- Hef de schouders, breng ze naar achter, laat ze daarna weer zakken en duw ze omlaag.
- Herhaal dit 5 keer aan een langzaam tempo.



3. ENKELS LOSMAKEN

- Ga rechtop zitten op de stoel.
- Hou beide zijkanten van de stoel vast.
- Zet 1 voet met de hiel op de grond, hef hem op en zet vervolgens je tenen op dezelfde plaats neer.
- Herhaal dit 5 keer voor ieder been.

4. DRAAIEN MET DE RUG

- Ga rechtop zitten, voeten op heupbreedte naast elkaar.
- Plaats rechterhand op linkerknie en houd de rugleuning van de stoel vast met de linkerhand.
- Draai bovenlichaam en hoofd naar links.
- Doe hetzelfde aan de andere kant.
- Herhaal deze oefening 5 keer aan elke zijde.

V.U. Vlaamse Logo's

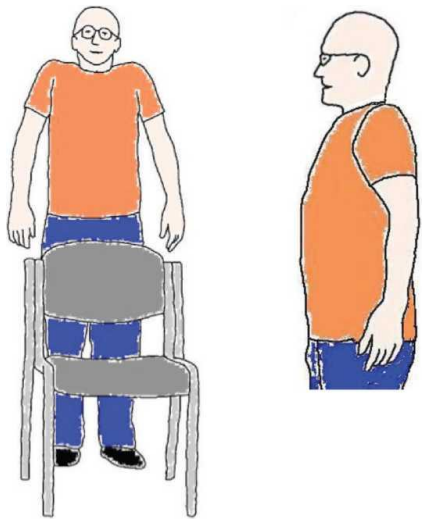
Een initiatief van logo VL GEZONDHEIDTROEF en Valpreventie.be Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Beweegtips voor ouderen tijdens de coronacrisis

RECHTSTAAND OPWARMEN

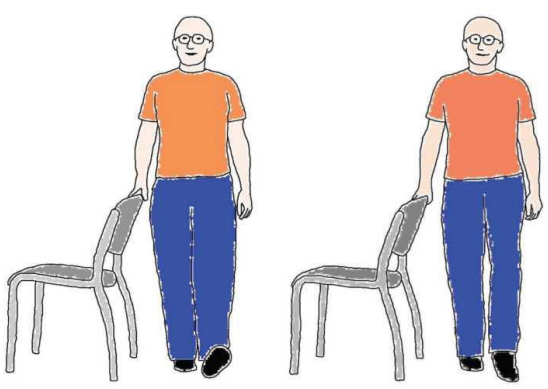
1. STAPPEN

- Ga rechtop staan.
- Hou de achterkant van de stevige stoel vast.
- Stap ter plaatse met volle aandacht.
- Bouw op naar een ritme dat aangenaam voor je is.
- Hou dit 1 tot 2 minuten vol.



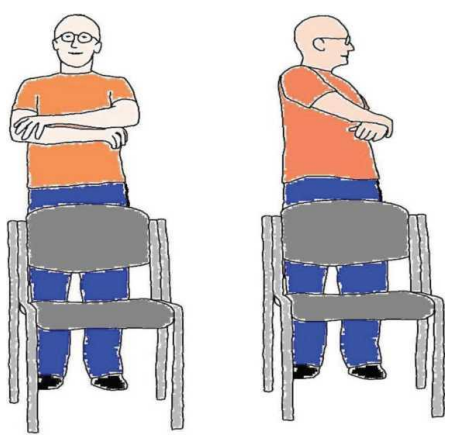
2. SCHOUDERS HEFFEN

- Ga rechtop staan met uw armen naast u.
- Hef beide schouders op naar uw oren toe, laat ze daarna weer zakken en duw ze omlaag.
- Herhaal dit 5 keer aan een langzaam tempo.



3. ENKELS LOSMAKEN

- Ga aan de zijkant van een stevige stoel staan.
- Maak je groot.
- Hou de achterkant van de stoel vast.
- Zet één voet met de hiel op de grond, hef hem op en zet uw tenen op dezelfde plaats neer.
- Herhaal dit 5 keer voor ieder been.



4. DRAAIEN MET DE RUG

- Ga zoveel mogelijk rechtop staan met je voeten op heupbreedte.
- Kruis je armen.
- Draai je bovenlichaam en hoofd naar links.
- Doe hetzelfde aan de andere kant.
- Herhaal deze oefening 5 keer aan elke zijde.

V.U. Vlaamse Logo's

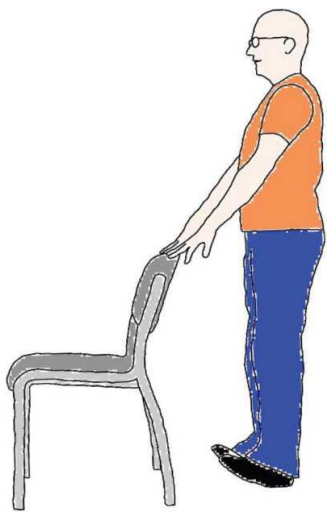
Een initiatief van logo VL GEZONDHEIDTROEF en Valpreventie.be Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Beweegtips voor ouderen tijdens de coronacrisis

EVENWICHTSOEFENINGEN

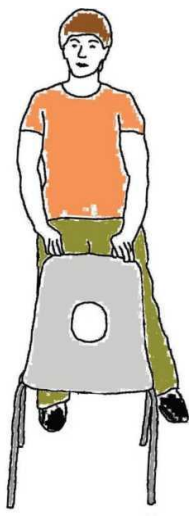
1. HIELEN OPTILLEN

- Ga rechtop staan en hou je vast aan een stevige stoel, tafel of aan het aanrecht.
- Hef je hielen op en verplaats je gewicht naar je grote teen.
- Houd dit 1 tel vast.
- Laat je hielen gecontroleerd zakken.
- Herhaal deze oefening 10 keer.



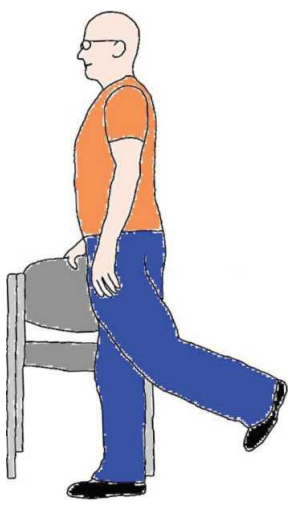
2. TENEN OPTILLEN

- Ga rechtop staan en houd een stevige stoel of andere steun vast.
- Hef je tenen op en verplaats je gewicht naar je hielen zonder daarbij je zitvlak naar achteren te brengen.
- Hou dit 1 tel vast.
- Laat je tenen gecontroleerd zakken.
- Herhaal deze oefening 10 keer.



3. OPZIJ STAPPEN

- Ga rechtop staan, met je gezicht naar een stevige stoel of andere steun.
- Zet een stap opzij, met je heupen naar voren en met losse knieën (niet overstrekken).
- Doe zo 10 stappen, beurtelings naar links en rechts en bouw op naar een ritme dat aangenaam voelt.



4. ZWAAIEN ALS EEN FLAMINGO

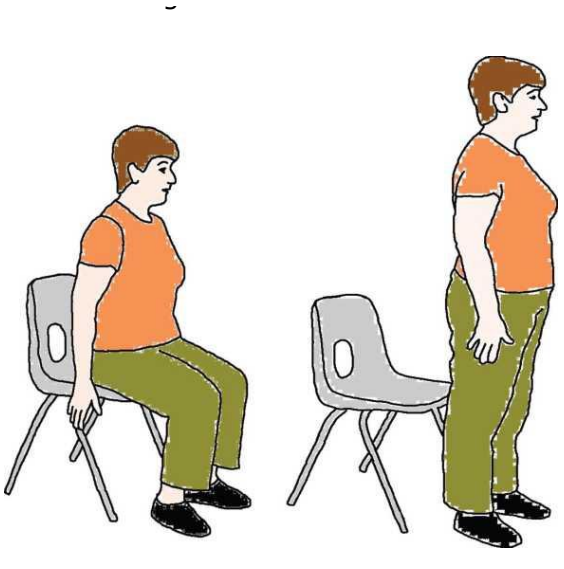
- Ga rechtop staan, naast een stevige stoel of andere steun.
- Zwaai het been dat het verst van de stoel verwijderd is, gecontroleerd naar voren en naar achteren.
- Herhaal dit 10 keer.
- Draai je om en doe hetzelfde met het andere been.

V.U. Vlaamse Logo's

Een initiatief van logo VL GEZONDHEIDTROEF en Valpreventie.be Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

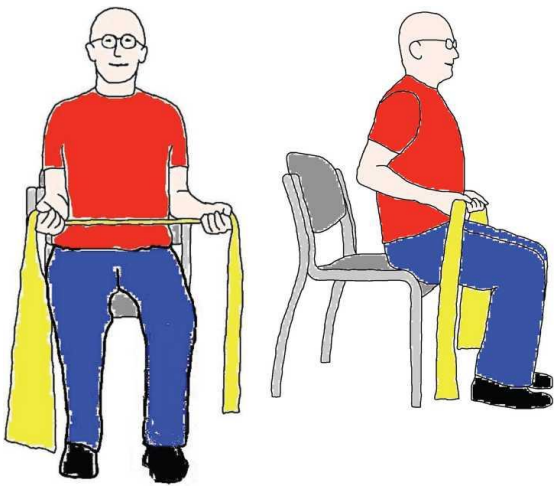
Beweegtips voor ouderen tijdens de coronacrisis

SPIEREN VERSTERKEN



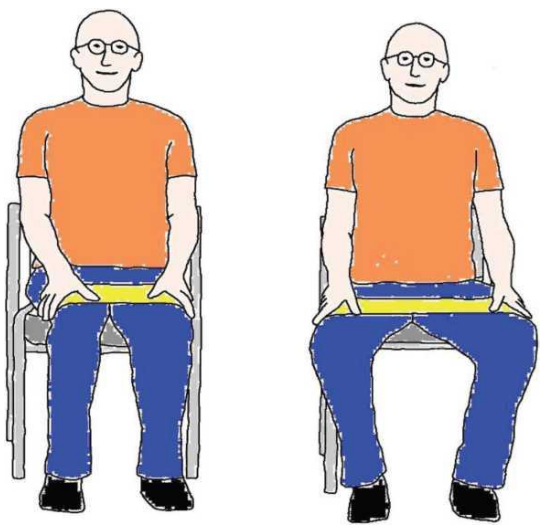
1. VAN ZIT NAAR STAND

- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van eenstoel en zet je voeten iets naar achter.
- Leun lichtjes naar voren met een rechte rug en ga rechtop staan (gebruik je handen indien nodig).
- Stap naar achteren tot je benen de stoel raken.
- Breng je zitvlak langzaam terug tot op de stoel.
- Herhaal deze oefening 10 keer.



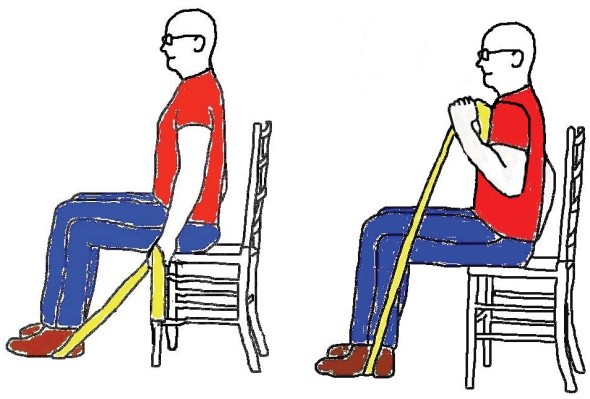
2. BOVENRUG

- Houd de flexiband vast, met je handpalmen naar boven en gestrekte polsen.
- Trek je handen uit elkaar, trek de flexiband naar je heupen en duw je schouderbladen naar elkaar toe.
- Tel langzaam tot 5 en blijf normaal ademen.
- Ontspan terug en herhaal deze oefening nog 7 keer.



3. BUITENKANT DIJEN

- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van een stevige stoel, met voeten en knieën tegen elkaar, en sla de flexiband om je benen heen (houd de flexiband vlak en gestrekt).
- Zet voeten en knieën tot op heuphoogte uit elkaar.
- Duw je knieën naar buiten, terwijl je je voeten plat op de grond houdt, en tel langzaam tot 5.
- Ontspan terug en herhaal deze oefening nog 7 keer.



4. ARMEN BUIGEN

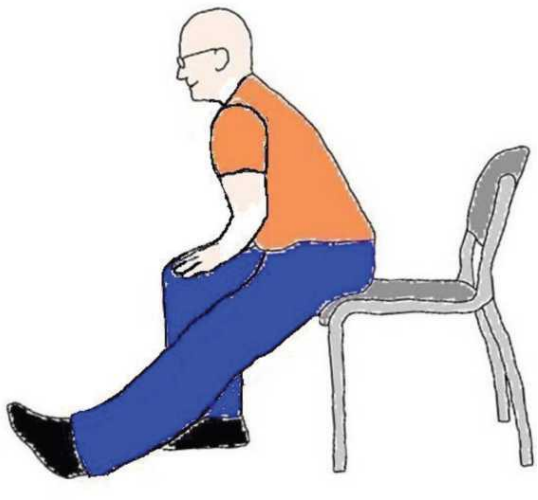
- Ga rechtop zitten, op het voorste deel van een stevige stoel.
- Plaats een uiteinde van de flexiband stevig onder beide voeten. Neem de flexiband met 1 hand vast op kniehoogte.
- Breng je vuist langzaam in de richting van je schouder. Houd je pols gestrekt en je elleboog dicht bij je lichaam.
- Herhaal deze oefening 7 keer voor elke arm.

V.U. Vlaamse Logo's

Een initiatief van logo VL GEZONDHEIDTROEF en Valpreventie.be Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

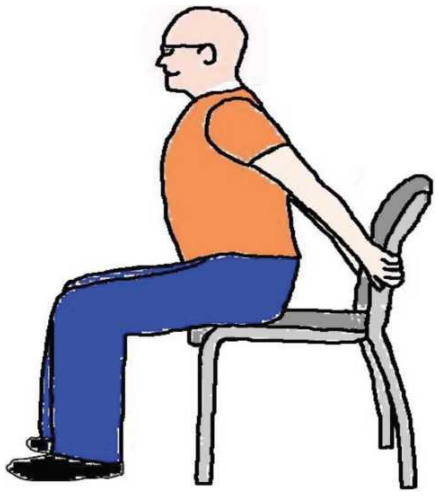
Beweegtips voor ouderen tijdens de coronacrisis

STRETCHEN



1. ACHTERKANT DIJEN

- Zit op het voorste gedeelte van een stevige stoel.
- Strek één been en zet de hiel op de grond.
- Zet beide handen op het andere been en strek je zoveel mogelijk uit.
- Buig naar voren met rechte rug tot je de achterste spieren van uw dij voelt aanspannen.
- Hou dit 10 tot 20 seconden vol.



2. BORSTSPIEREN

- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van de stoel.
- Breng beide armen naar achteren en pak de rugleuning van de stoel vast.
- Duw je borst omhoog en naar voren tot je voelt dat je borstspieren aangespannen zijn.
- Hou dit 10 tot 20 seconden aan.

3. KUITEN (STAAND)

- Ga achter een stevige stoel staan en hou hem met beide handen vast.
- Zet met één been een stap naar achteren en duw je hiel op de grond.
- Controleer of beide voeten recht naar voren wijzen.
- Voel hoe je kuitspier wordt aangespannen.
- Hou dit 10 tot 20 seconden vast.
- Doe hetzelfde met het andere been

4. KUITEN (ZITTEND)

- Zit vooraan op de stoel en houd de zijkanten vast.
- Strek één been uit en plaats een hiel op de grond.
- Trek je tenen op in de richting van het plafond.
- Voel hoe uw kuitspier wordt aangespannen.
- Hou dit 10 tot 20 seconden vast.
- Doe hetzelfde met het andere been.

V.U. Vlaamse Logo's

Een initiatief van logo VL GEZONDHEIDTROEF en Valpreventie.be Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen