

Gezondheidscentrum
Hleerde



**HOUD AFSTAND,
BLIJF GEZOND
EN BLIJF IN BEWEGING!**

BEWEGEN IS GOED, MEER BEWEGEN IS BETER!

Wekelijks proberen wij u te inspireren met oefeningen via de Beweegfolders. Ook op onze website www.fysioheerde.nl staan veel beweegtips en filmpjes met oefeningen. NIEUW zijn de filmpjes die gekoppeld zijn aan de apparaten in de sportzaal. Veel apparaten worden vertaald naar oefeningen die u thuis kunt doen!

In beweging blijven, hoe doe ik dat?

Denk bijvoorbeeld aan: wandelen, fietsen (op de hometrainer), tuinieren, traplopen, stofzuigen, licht huishoudelijk werk (zoals strijken, bed opmaken, afwassen) en natuurlijk bewegen met de oefeningen uit de Beweegfolders.

Naast de oefeningen uit onze folders is het goed om ook dagelijks matig of zwaar intensief te bewegen. Maar wat zijn nu de beweegrichtlijnen hiervoor? Zie hieronder.

Extra tips!

Verspreid de huishoudelijke klussen door de dag/week heen. Zit niet te lang en probeer gedurende de dag licht intensieve activiteiten te doen. Het bijhouden van uw beweging met een app of met een beweegdagboek kan een goede stimulans zijn. Belt u met iemand? Dat kan ook staand of lopend!

Bron: Kenniscentrum Sport



BEWEEGRICHTLIJNEN

BEWEGEN IS GOED, MEER BEWEGEN IS BETER!

Volwassenen en ouderen



Minimaal 150 minuten per week **matig** of **zwaar intensief bewegen**, verspreid over meerdere dagen



2 keer per week **bot- en spierversterkende activiteiten**. Voor ouderen in combinatie met **balansoefeningen**



V voorkom veel zitten

OEFENINGEN REKKEN/STREKKEN RUG EN ROMP



Oefening 1. Draaien met uw rug

U staat rechtop met uw voeten op schouderbreedte uit elkaar. Probeer nu over een schouder te kijken door uw heupen, schouders en nek te draaien. Beweeg terug naar het midden en draai om over uw andere schouder te kijken. Rustig en ontspannen bewegen, herhaal de oefening 5x.

TIP: U kunt deze oefening ook zittend uitvoeren.



Oefening 2. Zwaaien

Ga rechtop staan met uw heupen en knieën zeer licht gebogen. Zwaai uw armen om en om naar voren en naar achteren waarbij u uw bovenrug de ruimte geeft om te draaien.

Verhoog geleidelijk de snelheid van de beweging terwijl u controle houdt over uw bewegingen. Beweeg ontspannen en rustig.



Oefening 3. Staand reiken

U start in staande positie ongeveer één stap van een stoel af. Strek beide armen boven uw hoofd en buig voorover vanuit uw heupen. Zorg ervoor dat u uw rug recht houdt. Houd de leuning van de stoel vast om uzelf te stabiliseren. Houd deze positie een paar seconden vast en kom dan terug in een staande positie. Herhaal 5x.



Oefening 4. Cirkels draaien

U staat rechtop. Plaats uw handen op uw heupen. Beweeg rustig uw heupen naar voren en naar achteren, en dan van links naar rechts. Draai dan cirkels in beide richtingen, en maak geleidelijk steeds grotere cirkels met uw heupen.

Houd controle over de beweging. Beweeg rustig en ontspannen.



Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

SPECIALISTEN IN BEWEGEN

Tel: 0578 - 696363 | info@fysioheerde.nl



@fysioheerde



@fysio.heerde

KIJK VOOR MEER
THUISOEFENINGEN
OOK OP DE WEBSITE

WWW.FYSIOHEERDE.NL
/BEWEEGGROEPEN



GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE

VAN DER MOST