



**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 elleboogplooï 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 een rondje met uw voet. Draai 10x naar buiten en vervolgens 10x naar binnen. Wissel hierna uiteraard ook van been.	Klik hier voor een voorbeeldfilmpje
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 de tenen achter de andere voet en vervolgens opzij. Doe dit 10x en wissel dan van voet.	
4	Tik met de rechtervoet opzij en terug, strek hierbij tegelijkertijd de linkerarm opzij. Doe dit 10x en wissel dan naar de andere kant.	
5	Tik met de rechtervoet 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.	Klik hier voor een voorbeeldfilmpje
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	Strek beiden benen naar voren en tik de hakken tegen elkaar. Probeer dit 15 seconden vol te houden	
5	Til 1 been op en zet hem naast de stoel neer met de teen iets naar buiten gedraaid, til hem weer op en zet hem weer naast uw andere been. Doe dit 10x en wissel dan van been.	
6	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.	
7	Til de voeten van de vloer en maak hiermee fietsende bewegingen. Probeer dit 15 seconden vol te houden.	

Recept

Altijd lekker bij de koffie: appelflappen. Hier een recept voor appelflappen waarbij volkorenwraps in plaats van bladerdeeg worden gebruikt. Daardoor zijn ze een stuk gezonder dan de standaard appelflappen die met bladerdeeg worden gemaakt.

[Klik hier voor het recept](#)



Oefeningen voor het bovenlichaam

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Laat de handen langs het lichaam hangen en reik met uw linkerarm een stukje richting de grond. Doe hetzelfde vervolgens met uw rechterarm. De linkerarm gaat nu weer ophoog. Doe dit aan beide kanten 10x.	Klik hier voor een voorbeeldfilmpje
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 langs de oren boven het hoofd en beweeg nu van links naar rechts. Houd de armen steeds even stil als ze recht boven uw hoofd zijn. Ook hier 10x naar elke kant.	
4	Strek de armen langs de oren boven het hoofd. Breng de armen zijwaarts tot de heupen en daarna voor het lichaam om ze vandaar weer langs de oren naar boven te strekken. Doe deze oefening 10x	
5	Strek uw armen op schouderhoogte voor u met de handpalmen naar beneden. Spreid ze naar de zijkant en sluit ze weer voor het lichaam. Probeer dit 15 seconden vol te houden	
6	Tik met de rechterhand de linkerenkel aan en vervolgens andersom. Beide kanten 10x. Doe hetzelfde en tik dan de knieën aan, ook 10x per kant. Vervolgens kunt u de schouders aantikken, 10x per kant. U kunt hier een serie van maken door eerst afwisselend met beide handen de enkels aan te tikken, daarna met beide handen de knieën en ten slotte de schouders. Daarna weer terug naar de enkels. Herhaal dat 5x.	

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 en strek één been.
- 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!

Diverse oefeningen

Bij deze oefeningen heeft u een flesje nodig

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Buig naar voren en breng de linkerelleboog en de rechterknie naar elkaar toe. Herhaal dit 10x en wissel dan van kant.	Klik hier voor een voorbeeldfilmpje
2	Strek de benen naar voren. Beweeg nu de tenen rustig van u af en naar u toe. Probeer dit 10 à 15 seconden vol te houden.	
3	Strek de benen naar voren en maak nu fietsende bewegingen. Probeer dit 10 à 15 seconden vol te houden.	
4	Strek de benen naar voren en maak nu fietsende bewegingen met zowel de armen als de benen. Probeer dit 10 à 15 seconden vol te houden.	
5	Klem een flesje tussen de voeten en strek de benen naar voren. Breng nu het flesje rustig omhoog en naar beneden. Herhaal dit 10x.	
6	Probeer te gaan staan zonder uw handen te gebruiken. Hierna gaat u weer zitten zonder de handen te gebruiken. Herhaal dit 10x.	
7	Strek de benen naar voren. Spreid de benen nu rustig en sluit ze weer. Probeer dit 10 à 15 seconden vol te houden.	

Valpreventie

Elke 5 minuten belandt een 65+-er door een valpartij op de spoedeisende hulpafdeling. Vooral zorgbehoevende ouderen vallen veelvuldig. Weet u wat oorzaken zijn van vallen en hoe u vallen kunt voorkomen? Doe dan de quiz door op de afbeelding te klikken!



[Klik hier](#)

Autorijden

Gasgeven en remmen



Uitleg activiteit:

- Ga op een stoel zitten.
- Gebruik uw benen om te remmen, snelheid te maken en te schakelen.
- Tenen naar u toe en tenen van u af.
- Gebruikt u ook uw andere been? (koppeling)
- Lukt dit ook met beide benen los van de grond?
- Voer de oefening 15x uit.
- Rust even en herhaal dit 2x.

Sturen



Uitleg activiteit:

- Pak het figuurlijke stuur vast en draai uw armen zowel links- als rechtsom.
- Hoe verder u de armen strekt, hoe zwaarder het wordt.
- Voer deze oefening 20 tellen uit.
- Rust even en herhaal dit 2x.

In de spiegels kijken



Uitleg activiteit:

- Kijk zowel in uw linker-, rechter- en middenspiegel.
- Kijk ook over uw schouders heen.
- Voer de oefening 10x uit.
- Rust even en herhaal dit 2x.

Rijden, remmen en sturen met het hoofd



Uitleg activiteit:

- Beweeg uw hoofd rustig naar voren en naar achteren.
- Beweeg uw hoofd ook van links naar rechts.
- Voer de oefening 10x uit.
- Rust even en herhaal dit 2x.

Challenge: Koppel alle bovenstaande oefeningen aan elkaar en rij een mooie route!

Maakt u hier een leuke foto of leuk filmpje van?

Tik de schouder



OF



Uitleg activiteit:

- Ga voor op een stoel (zonder armleuningen) zitten en strek uw armen naar voren met de handpalmen omhoog.
- Om de beurt brengt u een hand naar de schouder. Dus linkerhand naar de linkerschouder en rechterhand naar de rechterschouder.
- U kunt de oefening zwaarder maken als u dat wilt, door bijvoorbeeld 2 flessen vast te houden, maar dit hoeft natuurlijk niet.
- Als u 10x per arm redt is dat meer dan genoeg!

Strek de armen



Uitleg activiteit:

Dit is best een lastige hoor! Maar probeer het maar.

- Ga voor op een stoel met een rechte rug zitten. Beide armen zijn gestrekt in de lucht.
- Probeer heel rustig om de beurt 1 arm nog verder omhoog te krijgen. U merkt dat uw schouder dan ook een stukje omhoog gaat. Laat de schouder weer rustig zakken (de armen blijven gestrekt).
- Nu probeert u hetzelfde met de andere arm. Probeer deze oefening heel rustig 10x per arm uit te voeren.
- Redt u dat of wilt u minder keer? Geen probleem natuurlijk!

Twist de torso



Uitleg activiteit:

- Ga voor op een stoel zitten, zonder dat u de rugleuning raakt.
- Uw armen heeft u gekruist voor de borst, denk eraan dat u uw rug recht houdt.
- U draait nu heel rustig naar links en naar rechts. Probeer niet te veel naar links en rechts te buigen!
- U bepaalt zelf hoever u draait, het moet wel prettig aan blijven voelen!
- Red u 10x per kant? Knap hoor!

Ellebogen in de zij



Uitleg activiteit:

- Ga voor op een stoel zitten met de rug recht.
- Beide armen zijn gestrekt voor u. Van uw handen maakt u vuisten, de knokkels wijzen naar boven.
- Breng nu rustig de armen naar u toe, totdat de ellebogen naast het lichaam zijn.
- Probeer de ellebogen maar tegen het lichaam aan te duwen.
- Terwijl u de armen naar achter beweegt, draaien uw handen. De knokkels wijzen nu dus naar beneden.
- Red u het 20x? Harstikke goed! Iets minder mag natuurlijk ook hoor!
- U kunt de oefening moeilijker maken als u wilt. Probeer in dat geval iedere keer wanneer u de armen naar voren strekt, 1 been uit te strekken. (zie hiervoor de derde foto).

Armen op zij



Uitleg activiteit:

- Ga voor op een stoel zitten, de rug is recht.
- 1 arm strekt u naar de zijkant, de andere arm sluit aan.
- Daarna doet u hetzelfde met de andere arm.
- Probeer uw rug tijdens deze oefening zo recht mogelijk te houden, dus niet mee te draaien.
- Deze oefening mag u zo vaak als u kunt volhouden doen. Als u de armen begint te voelen, dan is het tijd om te stoppen.

Theedoek doorgeven van hand naar hand

Bij deze oefeningen heeft u een theedoek of andere doek nodig.

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Geef de theedoek onder beide benen tegelijk door. Doe dit 5x van uw rechter- naar uw linkerhand en 5x andersom.	Klik hier voor een voorbeeldfilmpje.
2	Geef de theedoek onder 1 been tegelijk door en wissel dit af. Doe dit 10x.	
3	Geef de theedoek door achter de rug langs. Doe dit 5x van uw rechter- naar uw linkerhand en 5x andersom.	
4	Gooi de theedoek omhoog en vang deze met uw andere hand. Gooi 5x met links en 5x met rechts	

Suikerinname

Wist u dat de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid suiker voor een volwassen vrouw per dag 50 gram vrije suikers is? En voor een volwassen man 60 gram?



<https://www.diabetesfonds.nl/minder-suiker/veelgestelde-vragen/hoeveel-suiker-mag-je-per-dag>

Theedoek in één hand vastgehouden

Bij deze oefeningen heeft u een theedoek of andere doek nodig.

Deze oefeningen kunt u allemaal 5x met uw rechterarm doen en 5x met uw linkerarm.

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Zwaai de theedoek met gestrekte arm achterwaarts rond.	Klik hier voor een voorbeeldfilmpje
2	Zwaai de theedoek met gestrekte arm voorwaarts rond.	
3	Draai met de theedoek vanuit de pols rondjes. Wissel hierbij ook van hand.	
4	Zwaai de theedoek als een lasso boven uw hoofd. Wissel hierbij ook van hand.	
5	Zwaai de theedoek met gestrekte arm van voor naar achter. Wissel hierbij ook van hand.	
6	Zwaai de theedoek diagonaal voor u langs over uw schouder en pak met uw vrije hand de theedoek van achter uw rug. <u>Voorbeeld:</u> theedoek in de rechterhand, zwaai over uw linkerschouder. En andersom.	

Theedoek met twee handen vasthouden

Bij deze oefeningen heeft u een theedoek of andere doek nodig.

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Strek uw armen met de theedoek en zwaai de armen zijwaarts helemaal rond. Doe dit 10x.	Klik hier voor een voorbeeldfilmpje
2	Zwaai met gestrekte armen met de theedoek rondjes voor u. Doe dit 10x.	
3	Strek uw armen boven het hoofd en buig vanuit hier naar links en terug. Vervolgens buigt u naar rechts en weer terug. Buig 5x naar links en 5x naar rechts.	
4	Strek de armen voor het lichaam en draai nu met uw hele bovenlichaam van links naar rechts. Draai 5x naar links en 5x naar rechts.	
5	Strek uw armen voor het lichaam, breng vanuit deze positie de theedoek steeds een stukje hoger tot uw armen volledig gestrekt boven het hoofd zijn. Laat de armen weer zakken en herhaal dit 10x.	
6	Laat de theedoek diagonaal over uw rug heen en weer gaan. Alsof u uw rug afdroogt. Doe dit 5x met uw linkerhand boven en 5x met uw rechterhand boven.	

Oefeningen met een flesje

Oefentip:

Deze oefeningen kunt u zelf zo zwaar maken als u wilt.
Een gevuld flesje is zwaarder en maakt de oefening pittiger.
Vind u de oefening lastig? Dan kun u het flesje minder vullen
of zelfs helemaal leeg gebruiken. Dat is ook prima!



Voor de armen en benen tegelijkertijd

Voor deze oefeningen heeft u een flesje nodig.

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Strek de arm met het flesje en het been aan dezelfde kant tegelijkertijd naar voren.	Klik hier voor een voorbeeldfilmpje
2	Strek de arm met het flesje en het been aan de zelfde kant tegelijkertijd zijwaarts.	
3	Geef het flesje door onder beide benen.	
4	Geef het flesje door onder 1 been tegelijk en wissel dit af.	
5	Tik met het flesje tegen de binnenkant van uw enkel. <u>Voorbeeld:</u> heeft u het flesje in de linkerhand, dan tikt u tegen uw rechterenkel.	

Voor de armen

Voor deze oefeningen heeft u een flesje nodig.

Oefening	Uitleg	Voorbeeld link
1	Hou het flesje in één hand met gestrekte arm voor u er zwaai de arm naar achteren en weer naar voren. Geef het flesje voor het lichaam door aan de andere hand Doe dit met beide armen 5x..	Klik hier voor een voorbeeldfilmpje
2	Geef het flesje eerst achter uw rug door in de andere hand en herhaal dit vervolgens achter uw hoofd. Doe dit van de linkerhand aan de rechterhand en andersom, per hand 5x.	
3	Strek de arm met het flesje voor u en breng het flesje nu naar de schouder door de arm te buigen. Doe dit met iedere arm 3x.	
4	Strek de arm met het flesje tot recht boven de schouder. Laat het flesje nu rustig tot net boven de schouder zakken voor u uw arm opnieuw strekt. Doe dit met iedere arm 3x.	
5	Start met het flesje net boven uw schouder. Strek de arm met het flesje schuin omhoog tot boven uw andere schouder en ga weer terug naar de starthouding (dus flesje net boven de schouder). Doe dit met iedere arm 3x.	
6	Strek uw armen opzij en breng ze beiden tot boven uw hoofd. Geef daar het flesje over van de ene hand in de andere. Breng beide armen weer opzij. Herhaal dit 8x.	

Elleboogtik



Uitleg activiteit:

- Ga voor op de stoel (zonder armleuningen) zitten
- Breng uw linkerelleboog naar de rechterknie
- Vervolgens uw rechterelleboog naar de linkerknie.
- Als u het niet helemaal redt, geeft niets, doe wat u kunt!
- 5x voor elke knie is voldoende.

Volg de route



Uitleg activiteit:

- Ga voor op een stoel zitten en duw uw handpalmen zo hoog mogelijk tegen elkaar.
- Breng uw handen achtereenvolgens naar uw schouder, heupen, knieën en enkels.
- Ga via dezelfde weg terug tot u uw handen weer boven het hoofd heeft.
- Daarna legt u via de andere kant dezelfde route af.
- 3x elke kant; hartstikke goed!

Verplaats de fles



Nodig:

- ✓ Stoel
- ✓ Waterfles

Uitleg activiteit

- Ga voor op de stoel zitten. Een fles water staat aan 1 kant van de stoel.
- Start rechtop in de stoel, buk naar de fles en pak de fles met 2 handen vast.
- Over uw hoofd zet u de fles met 2 handen aan de andere kant van de stoel neer.
- Redt u 10x? Complimenten! Lukt het niet direct, geeft niks! Oefening baart kunst.

Over de fles heen



Nodig:

- ✓ Stoel
- ✓ Waterfles

Uitleg activiteit

- Zet een fles in het midden voor u op de grond.
- Uw benen staan aan één kant op de grond.
- Eén voor één stappen uw benen over de fles, van links naar rechts en terug.
- Als het lukt kunt u proberen om beide benen tegelijk over de fles te brengen.
- Hoe vaak redt u het?

Met gestrekt been



Uitleg activiteit

- Ga op een stoel met rechte leuning zitten.
- Strek een been voor u uit.
- Als u het moeilijker wilt maken, zorg dan dat de onderkant van uw bovenbeen de stoel niet meer raakt.
- 10x per been is echt genoeg hoor!

Schommelen



Uitleg activiteit

- U zit voor op de stoel, probeer de rugleuning niet aan te raken.
- De handen zijn tegen elkaar, zo hoog mogelijk boven het hoofd.
- Nu buigt u heel rustig zover mogelijk naar links en naar rechts.
- Herhaal dit heel rustig 10x.

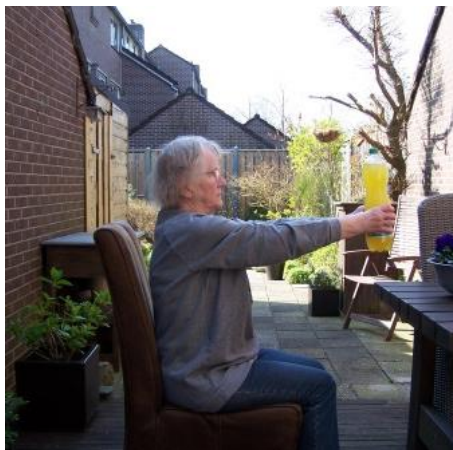
Tik uw tenen



Uitleg activiteit

- U zit met rechte rug tegen de stoelleuning.
- Strek de armen helemaal uit naar boven, hou dit 5 tellen vast.
- Probeer nu uw tenen aan te raken, de handen mogen nu los.
- Probeer dit 8x te herhalen.

Til de fles



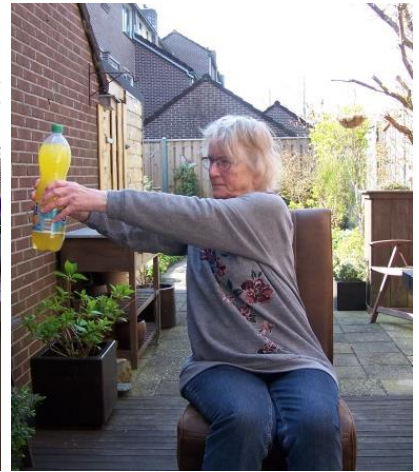
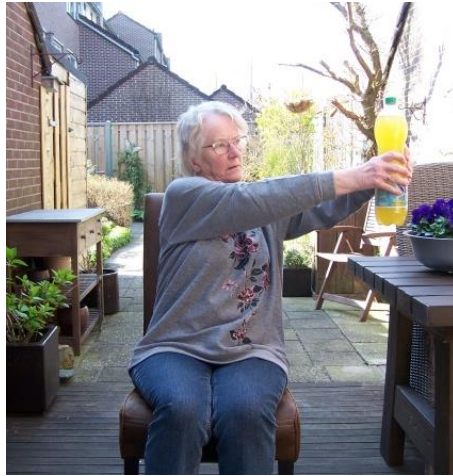
Nodig:

- ✓ Stoel
- ✓ Waterfles

Uitleg activiteit

- Ga rechtop in een stoel zitten en houdt een gevulde fles met gestrekte armen voor u uit.
- Nu brengt u, met gestrekte armen de fles boven uw hoofd.
- Als u het zwaarder wil maken, houdt u de fles voor u langer vast...
- 10x redt u? Prima!

Van links naar rechts



Nodig:

- ✓ Stoel
- ✓ Waterfles

Uitleg activiteit

- U zit rechtop in uw stoel en houdt de fles met gestrekte armen voor u.
- Nu beweegt u de fles heel rustig van links naar rechts.
- 6x de ene kant en 6x de andere kant...
- Kunt u meer? Geweldig! Pas wel op voor spierpijn ;-)