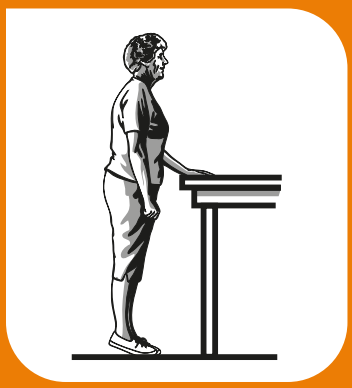
Oefeningen voor actieve en zelfstandige ouderen





1. Wandelen

Maak korte wandelingen in huis van 3 tot 15 minuten (hoe langer u het volhoudt, hoe beter). Gebruik de gang, loop van de woonkamer naar de slaapkamer of marcheer op de plaats. Let op obstakels en loop bij voorkeur dicht bij een muur. Houd rekening met uw belastbaarheid en vermoeidheid.



2. Op de tenen staan

Kom op de tenen omhoog en zak weer terug. Voelt u zich uit balans, gebruik dan een vensterbank, tafel of steunbeugel. Doe 3 sets van 6 tot 8 herhalingen.



3. Opstaan en gaan zitten

Sta op vanuit een stevige stoel, de bank of het bed en ga weer zitten. Kies bij voorkeur een hogere zitting en probeer uw handen niet te gebruiken. Doe 2 tot 3 sets van 6 tot 10 herhalingen. Doe minder herhalingen als u knieproblemen heeft.



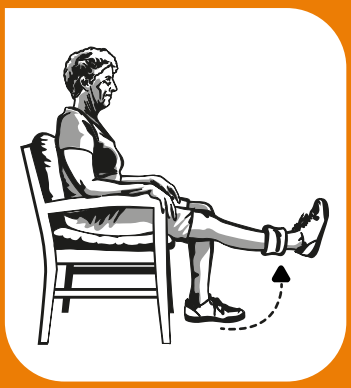
4. De romp vooroverbuigen

Ga op een stevige stoel of bank zitten. Breng de handen naar de grond en kom terug tot uw rug weer tegen de rugleuning rust. U kunt hierbij een bal of een ander voorwerp vasthouden. Het is belangrijk dat u helemaal terugkomt tot uw rug steun heeft. Doe 3 sets van 10 herhalingen.



5. De armen heffen

Hef en laat de armen zakken terwijl u zit. U kunt een bal, bezemsteel of een gewicht vasthouden (een halter, een zak levensmiddelen of een waterfles). Heeft u schouderproblemen, hef de armen dan slechts tot ooghoogte en let op de belasting. Doe 2 sets van 6 tot 8 herhalingen.



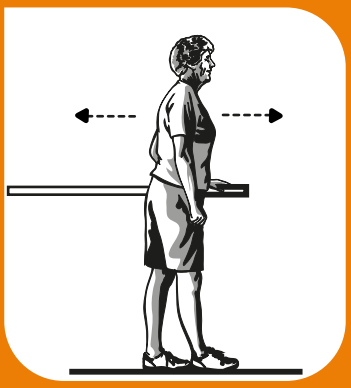
6. De bovenbeenspieren versterken

Ga zitten met de rug ondersteund en strek en buig de knie. U kunt een enkelgewicht gebruiken of een pak levensmiddelen van één kilo met een band aan het onderbeen vastmaken. Doe 3 sets van 10 tot 15 herhalingen per been.



7. De heupspieren versterken

Ga staan met steun voor de handen. Beweeg het gestrekte been opzij en weer terug. Doe 3 sets van 8 tot 12 herhalingen. U kunt ook een enkelgewicht gebruiken of een pak levensmiddelen van één kilo aan het been bevestigen.



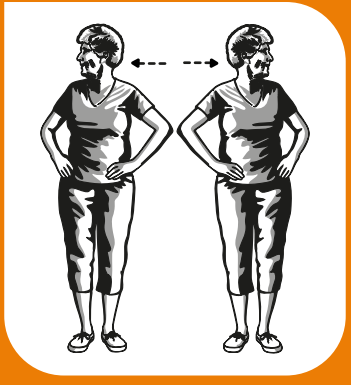
8. Evenwicht

Ga staan, zet één voet vóór de andere en probeer 15 seconden uw evenwicht te bewaren. Herhaal dit 3 keer met elk been voor. Gebruik zo nodig één of beide handen als steun.



9. Stapoefening

Ga staan en houd één been op zijn plaats. Zet met het andere been een stap naar voren en naar achteren. Doe 2 sets van 10 herhalingen per been. Gebruik zo nodig één of beide handen als steun. U kunt ook een voorwerp vóór u op de grond leggen om het been hoger te moeten heffen: stap met het been over het voorwerp heen.



10. Hoofdbewegingen

Beweeg ter afsluiting het hoofd naar de zijkanten, omhoog en omlaag. Doe dit zittend of staand met steun, afhankelijk van wat voor u veilig is. Herhaal elke beweging 10 keer.

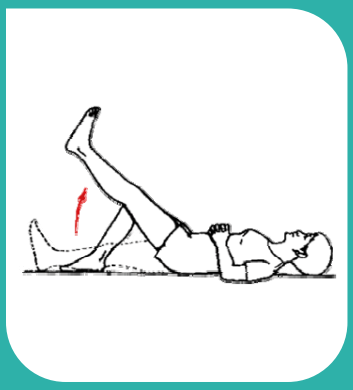
Oefeningen voor kwetsbaardere ouderen of ouderen die gedeeltelijk hulp nodig hebben





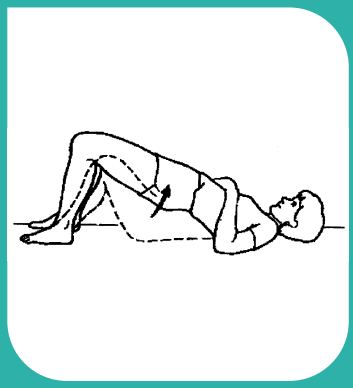
1. De enkels bewegen

Beweeg liggend of zittend de tenen omhoog en omlaag. Doe 3 sets van 10 herhalingen.



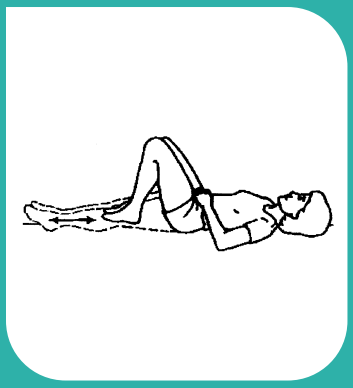
2. Het been heffen

Ga liggen met één been gebogen en ondersteund. Hef en laat het andere been zakken met de knie gestrekt. Als dit moeilijk is, kunt u het gestrekte been op een hoger kussen leggen. Blijft het moeilijk, doe de oefening dan met gebogen knie. Doe 3 sets van 6 tot 10 herhalingen.



3. De heupen heffen

Ga zonder hoofdkussen liggen, met de benen gebogen en de voeten op het bed. Hef de heupen (billen) van het bed en laat ze weer zakken. Doe 3 sets van 6 tot 10 herhalingen.



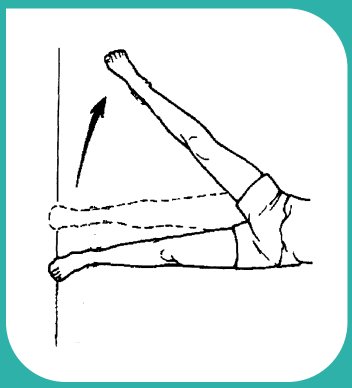
4. De benen buigen en strekken

Buig en strek de benen terwijl u ligt. U kunt dit met één been tegelijk doen of met beide benen tegelijk. Doe 2 sets van 8 tot 10 herhalingen.



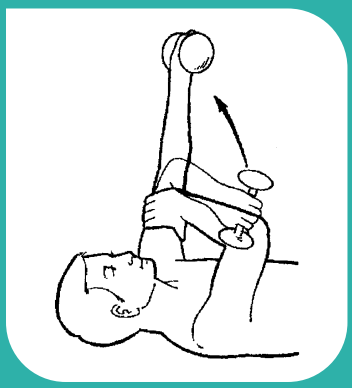
5. Het bekken draaien

Ga liggen met gebogen knieën en de voeten bij elkaar, steunend op de ondergrond. Draai beide benen samen naar rechts en naar links. Doe 2 of 3 sets van 8 herhalingen per kant.



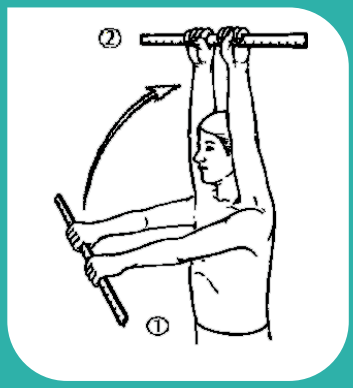
6. Het been zijwaarts heffen

Ga op de zij liggen en hef en laat het gestrekte bovenste been zakken. Houd het onderste been gebogen voor meer steun. Doe 2 tot 3 sets van 6 tot 10 herhalingen.



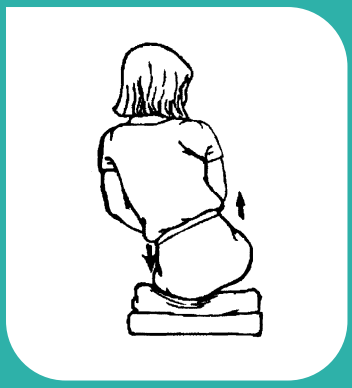
7. De elleboog versterken

Ga liggen en ondersteun met één hand de andere arm ter hoogte van de borst. Buig en strek de elleboog, waarbij de hand vanaf het gezicht naar het plafond beweegt. Doe 3 sets van 8 tot 12 herhalingen.



8. De armen heffen

Hef en laat de armen zakken terwijl u ligt of zit. U kunt hierbij een bal of bezemsteel vasthouden. Doe 2 sets van 6 tot 8 herhalingen.



9. In en uit bed komen

Ga op de zij liggen, steun met de arm op het bed, duw uzelf omhoog en ga zitten met de benen over de rand van het bed. Ga terug door opnieuw op de arm te steunen, de benen op te tillen en te gaan liggen. Herhaal dit 4 tot 8 keer per kant.



10. Controle over de romp

Ga zitten met de armen gekruist voor de borst en beweeg het lichaam naar voren en naar achteren. Gebruik bij voorkeur een steun of een hand, zodat u veilig iets verder naar achteren kunt leunen. Doe 3 sets van 8 tot 12 herhalingen.