# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Opwarmen en rustige mobiliteit

Lichte oefeningen om te beginnen. Doe ze in uw eigen tempo en gebruik zo nodig steun.

### 1 Zittend marcheren

Beweeg zittend de benen alsof u marcheert.

**30 seconden**



### 2 Zittend de knieën heffen

Hef één knie tegelijk tot een comfortabele hoogte.

**10 herhalingen per kant**



### 3 Schouderrollen

Draai de schouders langzaam naar voren en naar achteren.

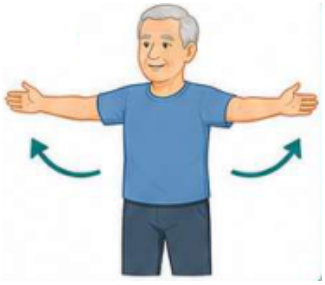
**10 rondjes in elke richting**



### 4 De armen openen en sluiten

Open de armen zijwaarts en breng ze terug naar het midden.

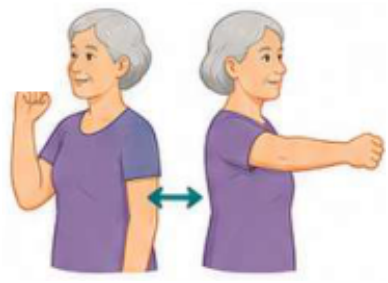
**12 herhalingen**



### 5 De ellebogen buigen en strekken

Buig en strek de ellebogen gecontroleerd.

**12 herhalingen**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Opwarmen en rustige mobiliteit

Lichte oefeningen om te beginnen. Doe ze in uw eigen tempo en gebruik zo nodig steun.

### 6 Polscirkels

Maak cirkels met de polsen om de gewrichten los te maken.

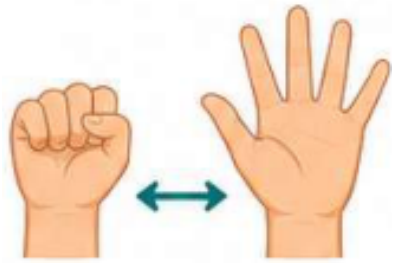
**10 rondjes per kant**



### 7 De handen openen en sluiten

Sluit de handen en spreid daarna de vingers goed.

**15 herhalingen**



### 8 De enkels buigen

Trek de tenen omhoog en beweeg ze daarna omlaag.

**15 herhalingen**



### 9 Voetcirkels

Maak langzaam cirkels met elke voet.

**10 rondjes per kant**



### 10 Bewust diep ademhalen

Adem in door de neus en adem langzaam uit door de mond.

**5 ademhalingen**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Nek, schouders en armen rekken

Rek langzaam, zonder te forceren. Adem normaal tijdens elke beweging.

**11**

### De nek zijwaarts rekken

Kantel het hoofd naar één kant zonder de schouder op te trekken.

**20 seconden per kant**



**12**

### De nek voorwaarts rekken

Breng de kin rustig naar de borst.

**20 seconden**



**13**

### De borst rekken

Breng de handen achter het lichaam samen en open de borst.

**20 seconden**



**14**

### De arm voor de borst langs trekken

Trek met de andere hand één arm voor de borst langs.

**20 seconden per kant**



**15**

### De triceps rekken

Breng één hand achter het hoofd en duw zachtjes tegen de elleboog.

**20 seconden per kant**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Nek, schouders en armen rekken

Rek langzaam, zonder te forceren. Adem normaal tijdens elke beweging.

**16**

### De biceps rekken bij de muur

Plaats de hand tegen de muur en draai de romp langzaam.

**20 seconden per kant**



**17**

### Armcirkels

Maak kleine cirkels met gestrekte armen.

**10 rondjes per kant**



**18**

### De schouders heffen

Beweeg de schouders langzaam omhoog en omlaag.

**12 herhalingen**

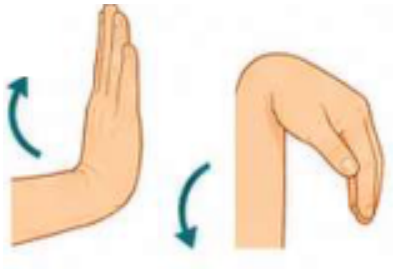


**19**

### De polsen rekken

Trek de handpalm voorzichtig omhoog en omlaag.

**20 seconden per kant**



**20**

### De vingers rekken

Open en strek de vingers en ontspan ze daarna.

**15 herhalingen**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Benen en heupen rekken

Gebruik steun wanneer dat nodig is en houd de bewegingen rustig.

**21**

### De kuit rekken bij de muur

Steun met de handen tegen de muur en duw de hiel naar de grond.

**20 seconden per kant**



**22**

### Zittend de achterkant van het bovenbeen rekken

Strek één been en buig de romp iets naar voren.

**20 seconden per kant**



**23**

### De bovenbeenspieren rekken met steun

Houd de voet achter het lichaam vast en gebruik zo mogelijk steun.

**20 seconden per kant**



**24**

### Zittend de bilspieren rekken

Leg de enkel op de andere knie en buig de romp iets naar voren.

**20 seconden per kant**



**25**

### Zittend de binnenkant van de bovenbenen rekken

Spreid de benen en buig de romp voorzichtig naar voren.

**20 seconden**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Benen en heupen rekken

Gebruik steun wanneer dat nodig is en houd de bewegingen rustig.

**26**

### De enkels rekken

Beweeg de enkels gecontroleerd in alle richtingen.

**10 herhalingen**



**27**

### De voetzool rekken

Trek de voorvoet met een handdoek voorzichtig naar u toe.

**20 seconden per kant**



**28**

### Zittend de knie strekken

Strek het been tot het recht is en keer langzaam terug.

**12 herhalingen per kant**



**29**

### Zittend de hielen heffen

Hef de hielen en houd de voorvoeten op de grond.

**15 herhalingen**



**30**

### Zittend de voorvoeten heffen

Hef de voorvoeten en houd de hielen op de grond.

**15 herhalingen**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Krachttraining met een stoel

Versterk benen en armen met eenvoudige, gecontroleerde bewegingen.

**31**

### Gaan zitten en opstaan

Ga rustig op de stoel zitten en sta weer op. Gebruik zo nodig steun.

**10 herhalingen**



**32**

### Licht hurken met steun

Buig de knieën een beetje terwijl u een stoel vasthoudt.

**10 herhalingen**



**33**

### Staand de hielen heffen

Ga op de tenen staan en zak langzaam terug.

**12 herhalingen**

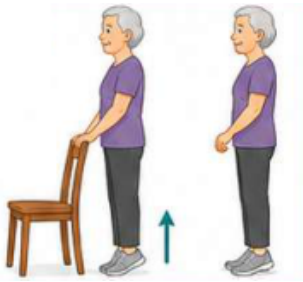


**34**

### Staand de voorvoeten heffen

Hef de voorkant van de voeten en laat ze weer zakken.

**12 herhalingen**



**35**

### Het been zijwaarts bewegen

Beweeg het been opzij terwijl u zich vasthoudt.

**10 herhalingen per kant**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Krachttraining met een stoel

Versterk benen en armen met eenvoudige, gecontroleerde bewegingen.

**36**

### Het been naar achteren bewegen

Beweeg het been naar achteren zonder de romp te ver voorover te buigen.

**10 herhalingen per kant**



**37**

### De knie zijwaarts heffen

Hef de knie opzij terwijl u steun gebruikt.

**10 herhalingen per kant**



**38**

### Zittend de knie strekken

Strek één been tegelijk en houd de romp rechtop.

**12 herhalingen per kant**



**39**

### De armen voorwaarts heffen

Hef de armen voor u tot schouderhoogte.

**12 herhalingen**

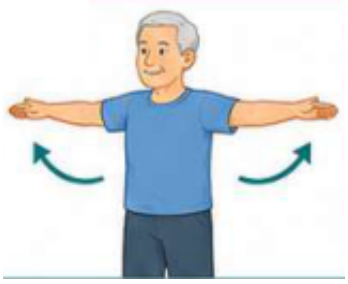


**40**

### De armen zijwaarts heffen

Hef de armen zijwaarts tot schouderhoogte.

**12 herhalingen**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Krachttraining met lichte voorwerpen

Gebruik lichte flessen, een handdoek of een zachte bal om de oefeningen af te wisselen.

**41**

### Bicepscurl met een fles

Buig de ellebogen terwijl u lichte flessen vasthoudt.

**12 herhalingen**

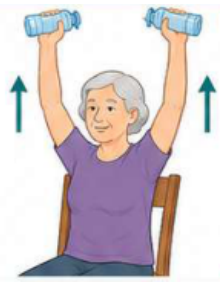


**42**

### Schouderdrukken

Duw de flessen omhoog en laat ze langzaam weer zakken.

**10 herhalingen**



**43**

### Zittend roeien

Trek de ellebogen naar achteren terwijl u een band of handdoek vasthoudt.

**12 herhalingen**



**44**

### Opdrukken tegen de muur

Plaats de handen tegen de muur en maak een lichte opdrukbeweging.

**10 herhalingen**



**45**

### In een zachte bal knijpen

Knijp met de hand in een bal of kussen.

**15 herhalingen per kant**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Krachttraining met lichte voorwerpen

Gebruik lichte flessen, een handdoek of een zachte bal om de oefeningen af te wisselen.

**46**

### Afwisselend boven het hoofd heffen

Hef één fles tegelijk boven het hoofd.

**10 herhalingen per kant**



**47**

### De onderarm draaien

Draai de onderarm met een licht voorwerp omhoog en omlaag.

**12 herhalingen per kant**



**48**

### De pols buigen met een fles

Beweeg de pols omhoog en omlaag.

**12 herhalingen per kant**



**49**

### Zittend de triceps strekken

Strek de arm boven het hoofd met een licht gewicht.

**10 herhalingen per kant**



**50**

### De armen langs de muur schuiven

Schuif de armen langzaam omhoog en omlaag langs de muur.

**12 herhalingen**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Evenwicht

Doe deze oefeningen dicht bij een stevige steun voor extra veiligheid.

**51**

### Op één been staan

Sta op één been terwijl u een stoel vasthoudt.

**15 seconden per kant**



**52**

### Over een rechte lijn lopen

Zet de voeten op één lijn en kijk vooruit.

**10 stappen**



**53**

### Het gewicht zijwaarts verplaatsen

Verplaats het gewicht van het ene been naar het andere.

**12 herhalingen**



**54**

### Het gewicht naar voren en achteren verplaatsen

Verplaats het gewicht naar voren en naar achteren terwijl u steun gebruikt.

**12 herhalingen**



**55**

### Tandemstand met steun

Zet één voet vóór de andere en bewaar uw evenwicht.

**20 seconden**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Evenwicht

Doe deze oefeningen dicht bij een stevige steun voor extra veiligheid.

**56**

### Staand marcheren op de plaats

Hef de knieën afwisselend terwijl u op dezelfde plek blijft.

**30 seconden**



**57**

### De hiel voor u aantikken

Tik de hiel vóór u op de grond en keer terug.

**10 herhalingen per kant**



**58**

### De tenen achter u aantikken

Breng de tenen naar achteren en keer terug.

**10 herhalingen per kant**



**59**

### Zijwaarts reiken met steun

Reik afwisselend naar elke kant terwijl u zich vasthoudt.

**10 herhalingen per kant**



**60**

### Gaan zitten en opstaan met een pauze

Pauzeer na het opstaan even in stand om stabiel te staan.

**10 herhalingen**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Coördinatie en dagelijkse bewegingen

Oefen dagelijkse bewegingen om zelfstandiger en behendiger te worden.

**61**

### Voorwerpen oppakken en neerzetten

Pak een voorwerp van de tafel en zet het op een andere plek.

**10 herhalingen**



**62**

### De tegenoverliggende knie aanraken

Breng afwisselend de hand naar de tegenoverliggende knie.

**12 herhalingen**



**63**

### Afwisselend de schouders aanraken

Raak één schouder tegelijk aan met de tegenoverliggende hand.

**12 herhalingen**



**64**

### Zittend de tenen aanraken

Buig voorover en raak voorzichtig de tenen aan.

**10 herhalingen per kant**



**65**

### Naar voorwerpen boven u reiken

Doe alsof u iets van een plank pakt.

**10 herhalingen**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Coördinatie en dagelijkse bewegingen

Oefen dagelijkse bewegingen om zelfstandiger en behendiger te worden.

**66**

### Het aantrekken van een jas nabootsen

Beweeg de armen naar achteren en naar voren alsof u kleding aantrekt.

**10 herhalingen**



**67**

### Een bal van hand tot hand doorgeven

Geef een bal van de ene hand door aan de andere.

**15 herhalingen**



**68**

### Armcirkels

Maak grote, langzame cirkels met de armen.

**10 rondjes**



**69**

### Marcheren met afwisselende armbewegingen

Beweeg tijdens het marcheren de armen tegengesteld aan de benen.

**30 seconden**

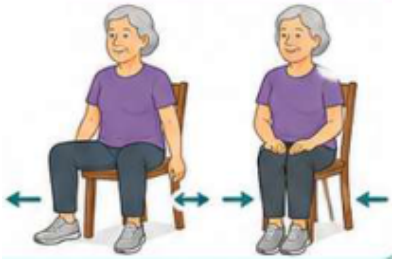


**70**

### Zittend de benen openen en sluiten

Beweeg de knieën gecontroleerd uit elkaar en weer naar elkaar toe.

**15 herhalingen**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Rug, romp en heupen

Beweeg de rug en heupen rustig en respecteer steeds uw grenzen.

**71**

### Zittend het bekken kantelen

Kantel zittend het bekken naar voren en naar achteren.

**12 herhalingen**



**72**

### Zittend het bekken draaien

Maak op de stoel kleine cirkels met de heupen.

**10 rondjes per kant**



**73**

### Zittende kat-koe-beweging

Maak de rug rustig bol en strek de rug daarna.

**10 herhalingen**



**74**

### De romp vooroverbuigen

Buig de romp naar voren en kom langzaam terug.

**10 herhalingen**



**75**

### De rug licht strekken

Open de borst en strek de rug licht.

**10 herhalingen**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Rug, romp en heupen

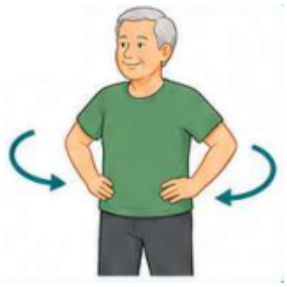
Beweeg de rug en heupen rustig en respecteer steeds uw grenzen.

**76**

### Staand de romp draaien

Draai de romp naar de ene en daarna naar de andere kant.

**12 herhalingen**



**77**

### Zittend de buikspieren aanspannen

Span de buikspieren aan en blijf rechtop zitten.

**10 herhalingen van 5 seconden**



**78**

### Afwisselend de knieën heffen

Hef zittend afwisselend de knieën.

**12 herhalingen per kant**



**79**

### Zittend zijwaarts buigen

Schuif de hand langs de zijkant van het been en keer terug.

**10 herhalingen per kant**



**80**

### Staand heupcirkels maken

Maak rustige cirkels met de heupen terwijl u zich vasthoudt.

**10 rondjes per kant**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Ademhaling, ontspanning en losmaken

Sluit af met rustige oefeningen om het lichaam los te maken en beter te ademen.

**81** **Buikademhaling**

Leg de handen op de buik en adem diep.

**5 ademhalingen**



**82** **Inademen met de armen omhoog**

Adem in terwijl u de armen langzaam heft.

**8 herhalingen**



**83** **Uitademen met de armen omlaag**

Adem uit terwijl u de armen laat zakken.

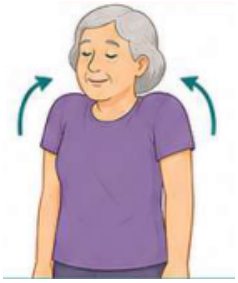
**8 herhalingen**



**84** **De schouders ontspannen**

Trek de schouders op en ontspan ze tijdens het uitademen.

**10 herhalingen**



**85** **Staand het hele lichaam rekken**

Strek het hele lichaam voorzichtig omhoog.

**20 seconden**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Ademhaling, ontspanning en losmaken

Sluit af met rustige oefeningen om het lichaam los te maken en beter te ademen.

**86**

### De handen zelf masseren

Masseer de handpalmen, vingers en polsen.

**30 seconden per kant**



**87**

### De benen zelf masseren

Masseer de bovenbenen en kuiten met lichte bewegingen.

**30 seconden per kant**



**88**

### De enkels ontspannen

Schud en beweeg de enkels voorzichtig.

**20 seconden**



**89**

### Een bewuste zitpauze

Ga comfortabel zitten en richt de aandacht op uw ademhaling.

**30 seconden**



**90**

### Afsluitend zittend rekken

Rek de armen, benen en rug licht.

**20 seconden**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Extra oefeningen en een afsluitende routine

Combineer enkele bewegingen tot een lichte dagelijkse routine.

**91**

### Rustig lopen op de plaats

Loop op de plaats in een comfortabel tempo.

**40 seconden**



**92**

### Zijwaartse stap met steun

Zet een stap opzij en keer terug.

**10 herhalingen per kant**



**93**

### Een lage trede op- en afstappen

Gebruik een lage trede met stevige steun, als dit comfortabel voelt.

**8 herhalingen per kant**



**94**

### Zittend afwisselend schoppen

Strek één been tegelijk alsof u in de lucht schopt.

**12 herhalingen per kant**



**95**

### Trekken en duwen met een handdoek

Houd een handdoek vast en zet kracht door te trekken en te duwen.

**12 herhalingen**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.

# 100 OEFENINGEN VOOR OUDEREN

## Extra oefeningen en een afsluitende routine

Combineer enkele bewegingen tot een lichte dagelijkse routine.

**96**

### Zittend de tegenovergestelde arm en het been heffen

Hef tegelijkertijd één arm en het tegenovergestelde been.

**10 herhalingen per kant**

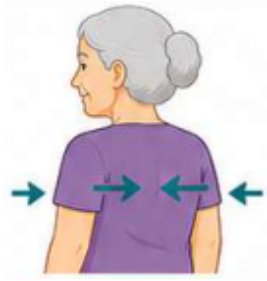


**97**

### De schouderbladen naar elkaar toe trekken

Trek de schouders naar achteren en breng de schouderbladen naar elkaar toe.

**12 herhalingen**



**98**

### Met de voeten cirkels in de lucht tekenen

Ga zitten en teken cirkels met de tenen.

**10 rondjes per kant**



**99**

### Zittend naar voren reiken

Strek de armen naar voren en reik iets verder.

**10 herhalingen**



**100**

### Afsluiting: ademen, rekken en ontspannen

Haal 3 keer diep adem en doe een lichte rekoefening.

**1 reeks**



**Stop bij pijn, duizeligheid of kortademigheid.**
Raadpleeg indien mogelijk een zorgverlener.