★ BONUS ★

OEFENEN MET EEN BEZEMSTEEL

10 eenvoudige oefeningen voor thuis



WELKOM BIJ UW BONUS

Een bezemsteel: het handigste trainingsmiddel in huis

U heeft geen dure apparaten nodig om sterk en soepel te blijven. Een gewone bezemsteel en een stevige stoel zijn genoeg.

De stok helpt om de armen op de juiste breedte te houden, geeft houvast en maakt bewegingen vanzelf rustig en gelijkmatig. Alle 10 oefeningen in deze bonus doet u **zittend**. Ze zijn dus veilig, ook voor ouderen met minder evenwicht. Per oefening ziet u in drie tekeningen precies hoe het moet.



Wat heeft u nodig?

Een bezemsteel
Zonder borstel, ongeveer 1 tot 1,2 meter lang. Een houten stok of een lange deuvel kan ook.

Een stevige stoel
Zonder wieltjes en zonder armleuningen, het liefst tegen een muur.

Goede schoenen
Dichte schoenen met een stroeve zool. Geen sloffen of sokken.

Een glas water
Drink voor en na het oefenen een paar slokken.

15 minuten
Meer is niet nodig. Regelmaat is belangrijker dan lang oefenen.

Een goed humeur
Zet er een vrolijk muziekje bij en oefen samen als dat kan.

Zo bouwt u het op

Week 1–2: kies 5 oefeningen en doe ze 2 keer per week. Doe elke oefening 1 ronde met het laagste aantal herhalingen.

Week 3–4: doe alle 10 oefeningen, 3 keer per week. Lukt het goed? Doe dan 2 rondes.

Vanaf week 5: kies bij de oefeningen die makkelijk gaan de variant **‘Meer uitdaging’**.

Altijd: begin met oefening 1 als opwarming en eindig met oefening 9 als rustige rek.

VOORDAT U BEGINT

Zes regels voor veilig oefenen

1. **Luister naar uw lichaam.** Een oefening mag vermoeiend zijn, maar nooit pijn doen. Pijn? Stop dan meteen.
2. **Adem gewoon door.** Houd nooit uw adem in. Tel eventueel hardop, dan blijft u vanzelf ademen.
3. **Zit stevig.** Zit rechtop met beide voeten plat op de grond, ongeveer op heupbreedte.
4. **Langzaam is beter.** Rustige, gecontroleerde bewegingen werken beter dan snelle zwaaibewegingen.
5. **Genoeg ruimte.** Zorg dat u met de stok niets kunt raken: geen lampen, kasten of andere mensen.
6. **Twijfel? Overleg.** Heeft u een operatie gehad of klachten aan hart, rug of schouders? Overleg eerst met uw huisarts of fysiotherapeut.

Stop direct en neem contact op met een arts bij:

pijn op de borst · duizeligheid of misselijkheid · ernstige kortademigheid · plotselinge pijn in een gewricht

Zo ziet een oefenpagina eruit

Drie tekeningen laten de beweging stap voor stap zien. De nummers in de tekening horen bij de tekst eronder.

Aantal en niveau staan bovenaan. Begin altijd met het laagste aantal herhalingen.

Variaties maken de oefening makkelijker of juist zwaarder, zodat u kunt groeien.

Veiligheid vertelt waar u extra op moet letten. Lees dit altijd even.

OVERZICHT

De 10 oefeningen



01 Stok boven het hoofd
Schouders, armen, houding
p. 5



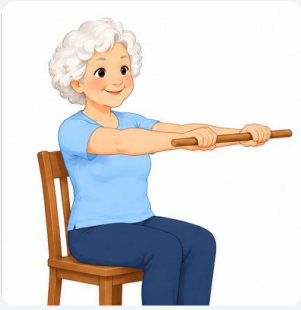
02 Roeien
Bovenrug, schouders, armen
p. 6



03 Romp draaien
Rug, romp, beweeglijkheid
p. 7



04 Zijwaarts buigen
Flanken, schouders, rug
p. 8



05 Stok vooruit duwen
Borst, armen, schouders
p. 9



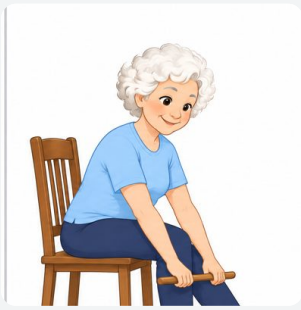
06 Armen buigen
Bovenarmen (biceps), grip
p. 10



07 Peddelen
Coördinatie, schouders, romp
p. 11



08 Knie naar de stok
Heupen, bovenbenen, buik
p. 12



09 Stok naar de tenen
Hamstrings, onderrug, rek
p. 13



10 Polsen draaien
Polsen, onderarmen, grip
p. 14

01 STOK BOVEN HET HOOFD

Soepele schouders en een rechte houding.

Deze oefening maakt de schouders los en helpt bij dagelijkse bewegingen zoals iets uit een hoge kast pakken of uw haar kammen.

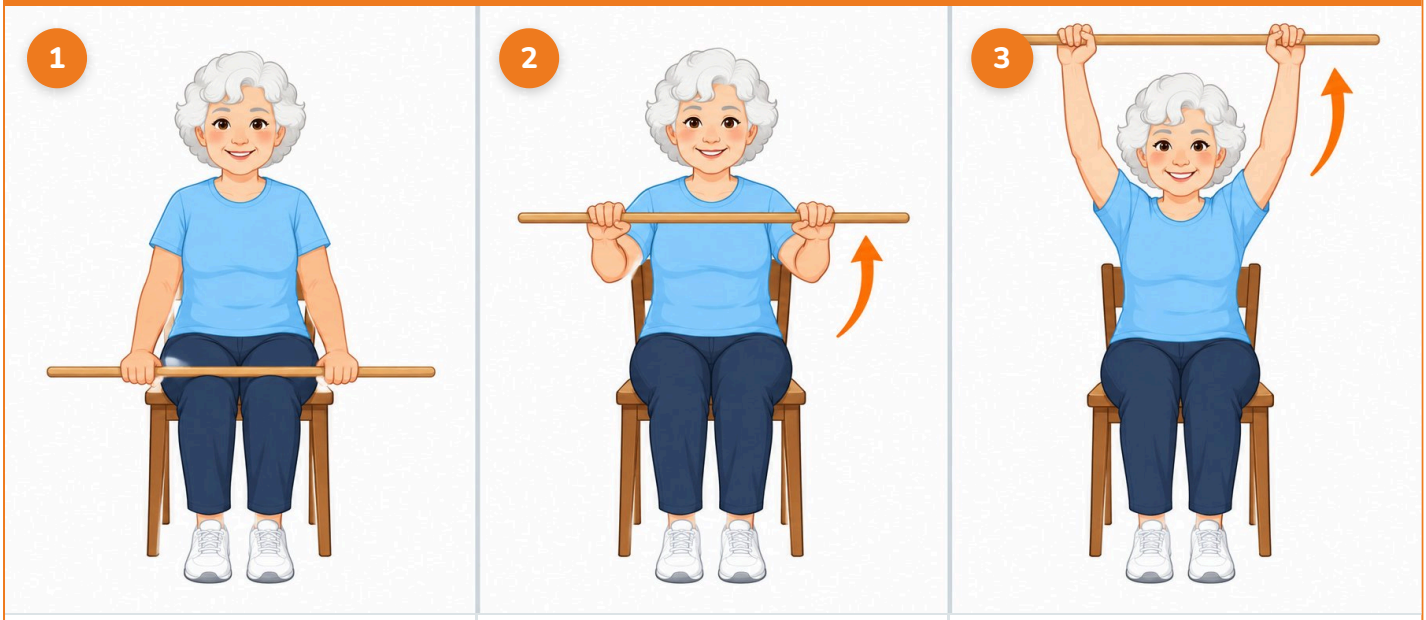
AANTAL
8–10 herhalingen

NIVEAU
Beginner

FOCUS
Schouders, armen, houding

POSITIE
Zittend

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Zit rechtop en houd de stok op schouderbreedte vast, rustend op uw bovenbenen.

2 Til de stok rustig op tot borsthoogte. Adem in.

3 Strek de armen en breng de stok boven uw hoofd. Laat hem langzaam weer zakken en adem uit.

BELANGRIJKE TIPS

- Houd uw rug tegen de rugleuning
- Trek de schouders niet op naar de oren
- Beweeg langzaam en gecontroleerd

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Til de stok alleen tot borsthoogte.

MEER UITDAGING
Houd de stok 3 seconden boven het hoofd vast.

VEILIGHEID

Stop bij pijn in de schouder. Ga alleen zo hoog als prettig voelt.

EXTRA TIP | Adem in als de stok omhoog gaat en adem uit als hij weer zakt. Zo blijft de beweging rustig.

02 ROEIEN

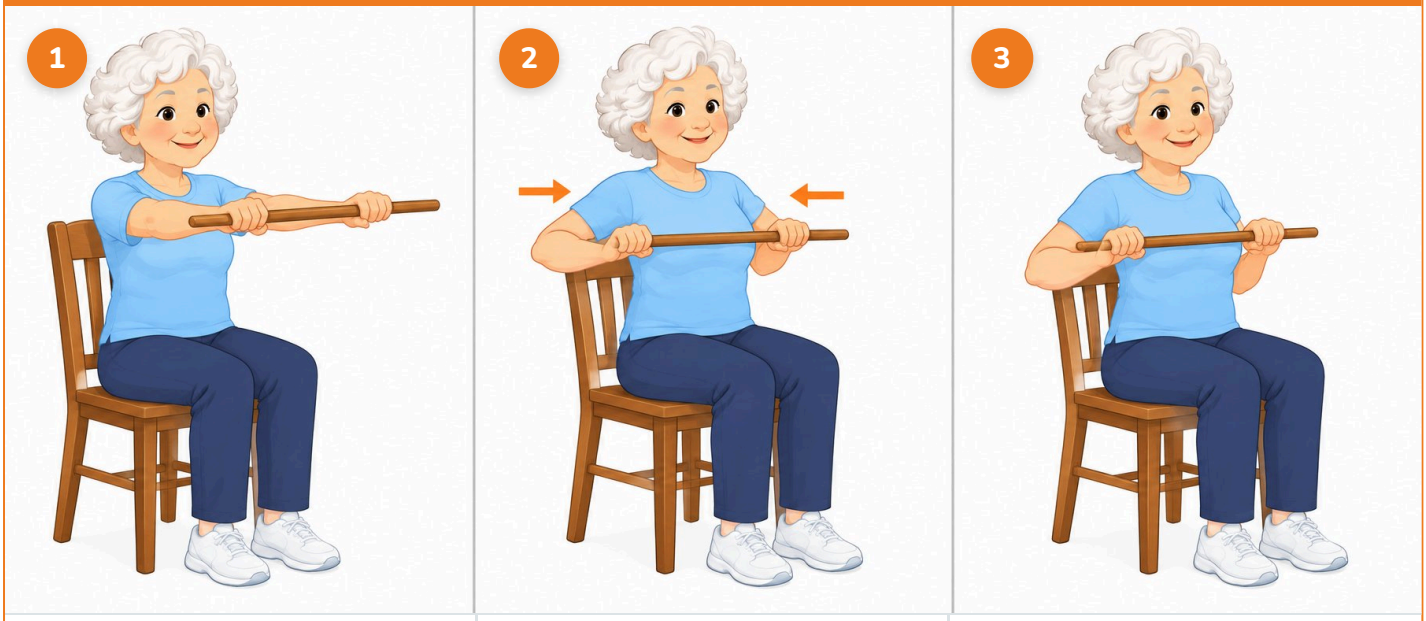
Sterkere rug en betere houding.

Met deze roeibeweging versterkt u de spieren tussen de schouderbladen. Dat helpt om rechtop te zitten en te staan.

AANTAL	NIVEAU
10–12 herhalingen	Beginner

FOCUS	POSITIE
Bovenrug, schouders, armen	Zittend

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1. Zit rechtop en houd de stok met gestrekte armen voor u op borsthoogte.
2. Trek de stok naar uw borst toe. De ellebogen gaan naar achteren.
3. Knijp de schouderbladen even samen en strek de armen daarna weer rustig.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Houd de stok horizontaal
- ✓ Laat de ellebogen langs het lichaam gaan
- ✓ Houd de nek ontspannen

☆ VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Maak een kleinere beweging en neem rustpauzes.

MEER UITDAGING
Houd de stok 2 seconden tegen uw borst vast.

VEILIGHEID

Leun niet achterover. De beweging komt uit de armen en schouderbladen.

EXTRA TIP | Stel u voor dat u een roeiboot vooruit trekt over een rustig meer.

03 ROMP DRAAIEN

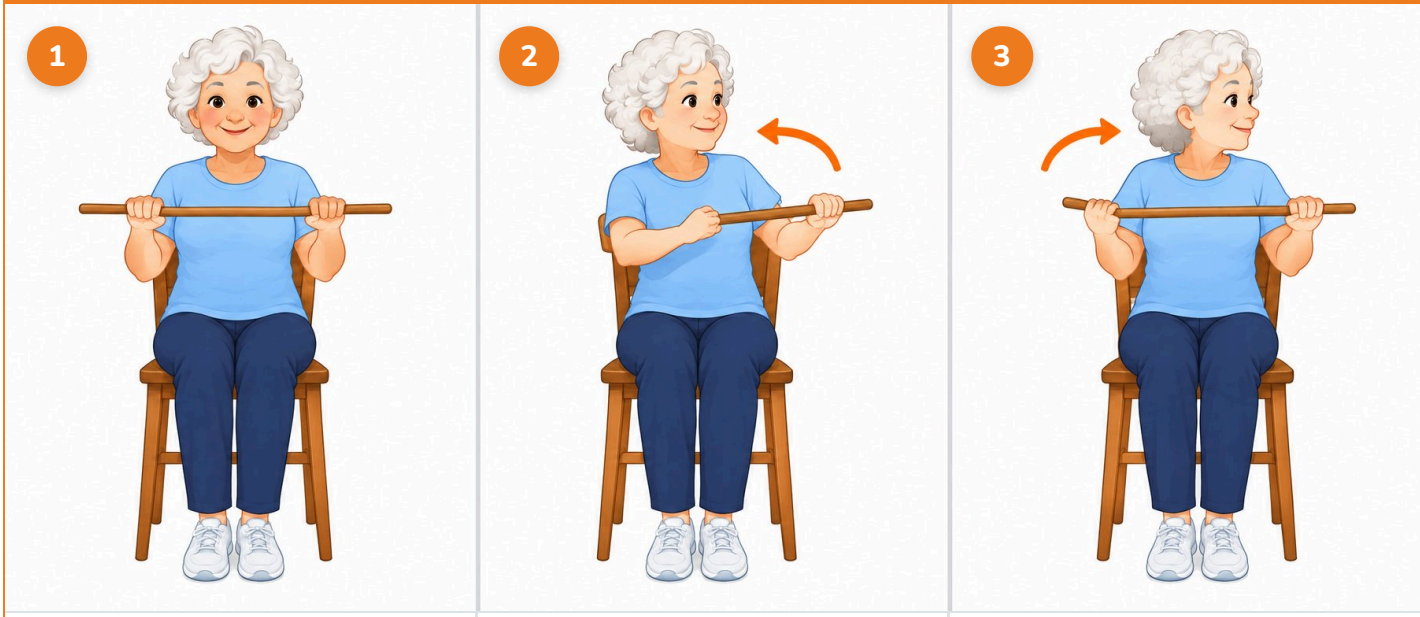
Een soepele rug voor elke dag.

Draaien met de romp houdt de rug soepel. Dat merkt u bij omkijken, autorijden of iets naast u pakken.

AANTAL	NIVEAU
6–8 keer per kant	Beginner

FOCUS	POSITIE
Rug, romp, beweeglijkheid	Zittend

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Zit rechtop en houd de stok voor uw borst, ellebogen gebogen.

2 Draai uw bovenlichaam rustig naar links. Heupen en knieën blijven naar voren.

3 Kom terug naar het midden en draai daarna naar rechts.

BELANGRIJKE TIPS

- Voeten plat op de grond
- Draai alleen zover als prettig is
- Kijk mee in de richting van de draai

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Laat de stok weg en houd de handen gekruist op de borst.

MEER UITDAGING
Houd de draai 3 seconden vast aan elke kant.

VEILIGHEID

Draai rustig, nooit met een zwaai. Niet doen bij acute rugpijn.

EXTRA TIP | Adem uit tijdens het draaien. Dat maakt de beweging net iets ruimer.

04 ZIJWAARTS BUIGEN

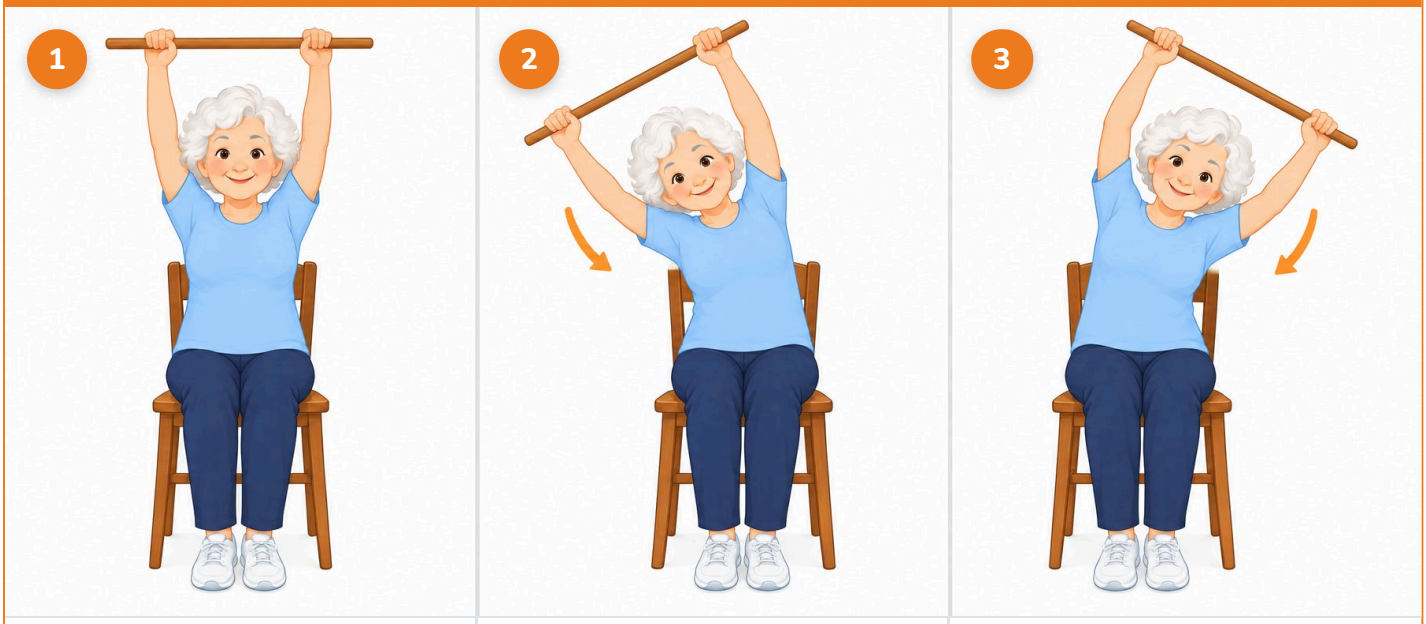
Rek voor de zijkant van het lichaam.

Deze oefening rekt de zijkant van de romp en de schouders. Het voelt heerlijk na lang stilzitten.

AANTAL	NIVEAU
5–6 keer per kant	Gemiddeld

FOCUS	POSITIE
Flanken, schouders, rug	Zittend

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1. Zit rechtop en houd de stok met gestrekte armen boven uw hoofd.
2. Buig het bovenlichaam rustig naar links. Voel de rek aan de rechterkant.
3. Kom terug naar het midden en buig daarna naar rechts.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Blijf met beide billen op de stoel
- ✓ Buig opzij, niet naar voren
- ✓ Adem rustig door

☆ VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Houd de stok op borsthoogte in plaats van boven het hoofd.

MEER UITDAGING
Houd de rek 5 seconden vast.

VEILIGHEID

Kleine beweging is genoeg. Stop bij duizeligheid.

EXTRA TIP | Doe deze oefening na het roeien. Zo wisselt u kracht en rek mooi af.

05 STOK VOORUIT DUWEN

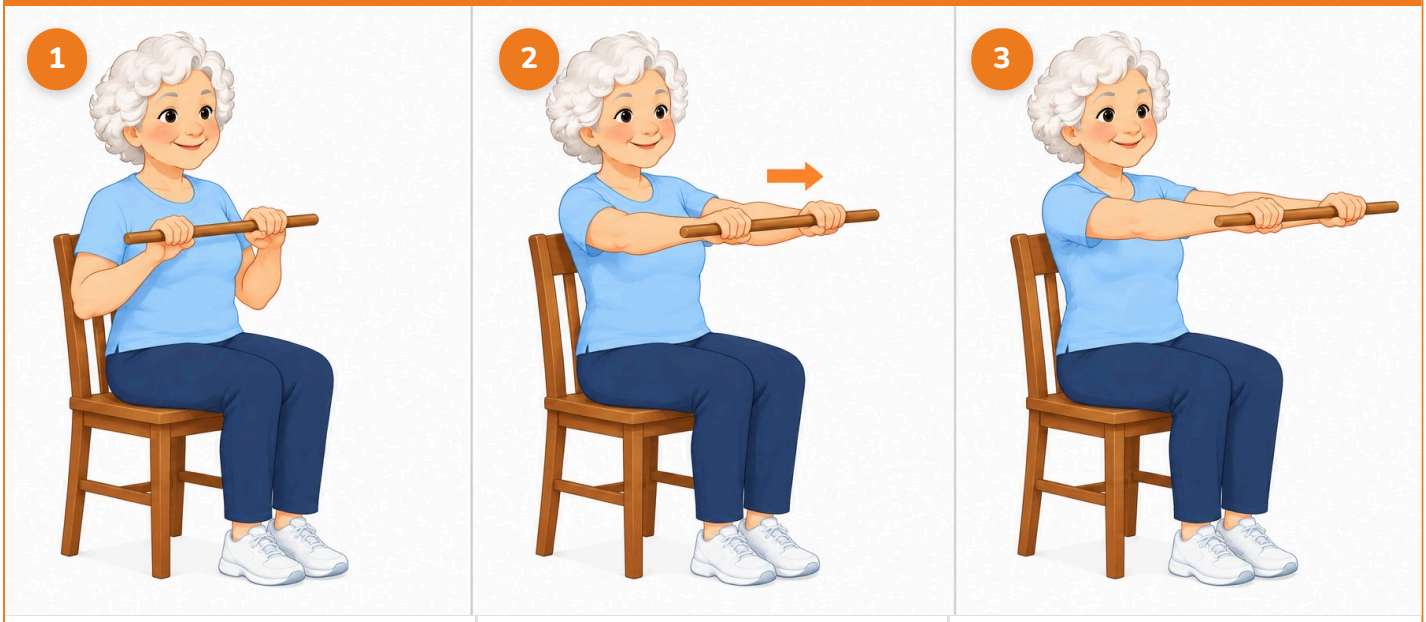
Kracht in armen en borst.

Duwen gebruikt u elke dag: een deur openen, een rollator voortduwen of uzelf omhoog drukken uit een stoel.

AANTAL	NIVEAU
10–12 herhalingen	Beginner

FOCUS	POSITIE
Borst, armen, schouders	Zittend

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1. Zit rechtop en houd de stok tegen uw borst, ellebogen naar beneden.
2. Duw de stok rustig naar voren.
3. Strek de armen op schouderhoogte en breng de stok daarna terug naar de borst.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Houd de rug tegen de leuning
- ✓ Strek de armen zonder de ellebogen op slot te zetten
- ✓ Adem uit bij het duwen

☆ VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Duw de stok maar half naar voren.

MEER UITDAGING
Duw langzaam vooruit en tel tot 3 bij het terugkomen.

VEILIGHEID

Houd de schouders laag en ontspannen.

EXTRA TIP | Duw alsof u een zware deur openduwt. Zo voelt u de spieren beter werken.

06 ARMEN BUIGEN

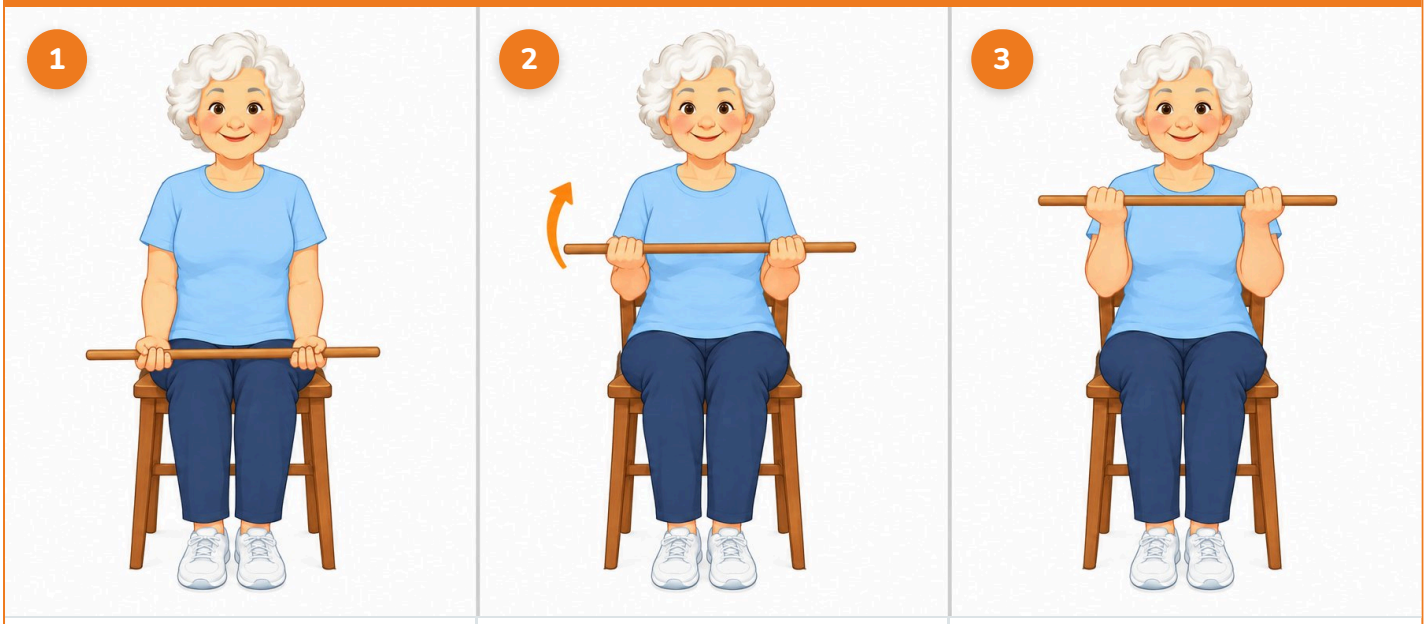
Sterke armen om te tillen en dragen.

Met deze oefening traint u de armspieren die u gebruikt bij het tillen van een boodschappentas of een kopje thee.

AANTAL	NIVEAU
10–12 herhalingen	Beginner

FOCUS	POSITIE
Bovenarmen (biceps), grip	Zittend

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Leg de stok op uw bovenbenen. Pak hem vast met de handpalmen naar boven.

2 Buig de ellebogen en til de stok rustig op.

3 Breng de stok tot borsthoogte en laat hem langzaam weer zakken.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Houd de ellebogen dicht bij het lichaam
- ✓ Beweeg langzaam omhoog én omlaag
- ✓ Houd de polsen recht

☆ VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Doe de oefening met één arm tegelijk, zonder stok.

MEER UITDAGING
Hang een plastic tas met een pak suiker aan het midden van de stok.

VEILIGHEID

Gebruik geen zwaai uit de rug.

EXTRA TIP | Tel rustig: 2 tellen omhoog, 3 tellen omlaag. Het zakken is net zo belangrijk.

07 PEDDELEN

Een vrolijke kanotocht vanuit uw stoel.

Deze speelse oefening combineert armen, schouders en romp. Ideaal om op te warmen of om de groep in beweging te krijgen.

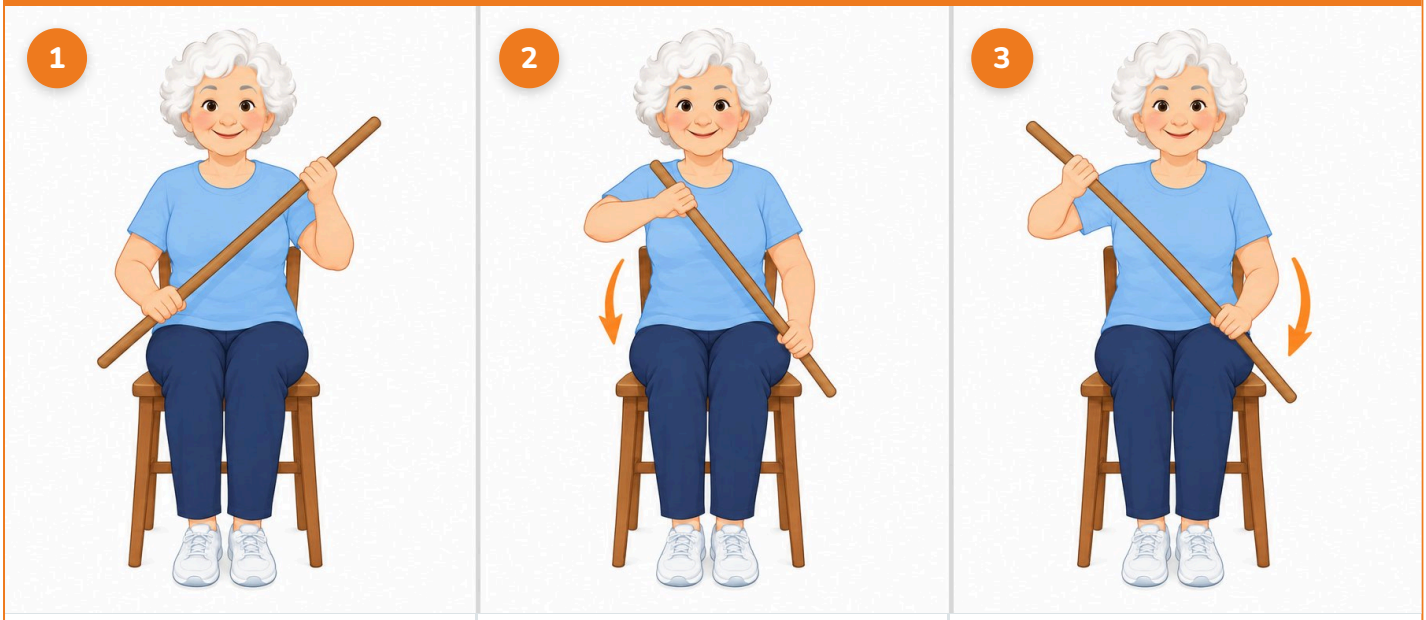
AANTAL
10 slagen per kant

NIVEAU
Gemiddeld

FOCUS
Coördinatie, schouders, romp

POSITIE
Zittend

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Houd de stok schuin voor uw lichaam, zoals een peddel.

2 Maak een peddelslag aan de linkerkant: de onderkant van de stok gaat langs uw heup naar achteren.

3 Wissel en maak een peddelslag aan de rechterkant.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Draai rustig mee met de romp
- ✓ Houd een vast ritme aan
- ✓ Glimlach erbij: het is een kanotocht!

☆ VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Maak kleine slagen voor het lichaam langs.

MEER UITDAGING
Peddel sneller, alsof u een wedstrijd vaart.

VEILIGHEID

Zorg voor genoeg ruimte naast de stoel.

EXTRA TIP | Zet er een vrolijk liedje bij en peddel op de maat van de muziek.

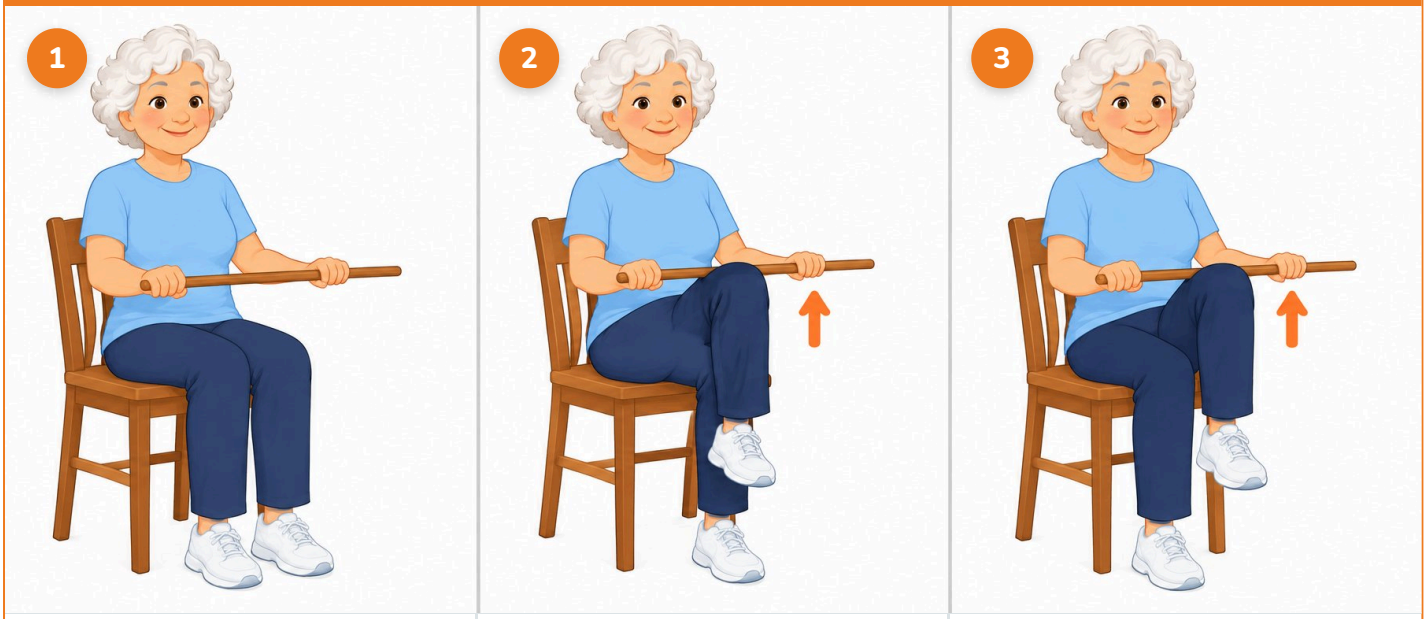
08 KNIE NAAR DE STOK

Sterke benen voor traplopen en wandelen.

Deze oefening versterkt de heupbuigers en bovenbenen. Die spieren heeft u nodig om de voeten op te tillen bij lopen en traplopen.

AANTAL	NIVEAU
8–10 keer per been	Gemiddeld
FOCUS	**POSITIE**
Heupen, bovenbenen, buik	Zittend

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1. Houd de stok horizontaal voor u, ongeveer een hand boven uw bovenbenen.
2. Til de rechterknie op tot hij de stok raakt en zet de voet weer neer.
3. Til nu de linkerknie op tot de stok. Wissel steeds af.

✓ BELANGRIJKE TIPS

- ✓ Zit rechtop, niet achteroverleunen
- ✓ Zet de voet rustig neer
- ✓ Adem gewoon door

☆ VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Houd de stok lager of til de knie maar een klein stukje op.

MEER UITDAGING
Houd de knie 2 seconden tegen de stok.

VEILIGHEID

Houd de stoel stevig op zijn plek, liefst tegen een muur.

EXTRA TIP | Deze oefening is een goede voorbereiding op het traplopen.

09 STOK NAAR DE TENEN

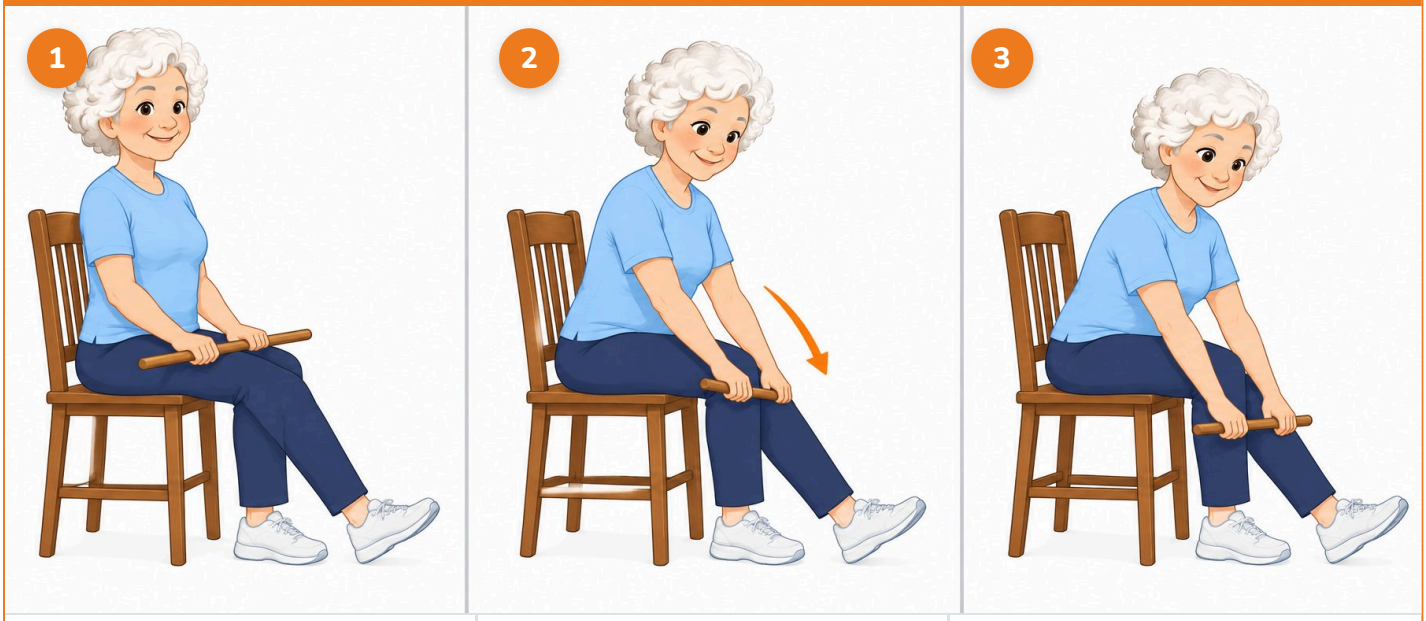
Rek voor de achterkant van de benen.

Een rustige rekoefening voor de achterkant van de benen en de onderrug. Fijn als afsluiting van de training.

AANTAL	NIVEAU
3 keer per been, 15 seconden vasthouden	Beginner

FOCUS	POSITIE
Hamstrings, onderrug, rek	Zittend

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1. Zit voor op de stoel. Strek één been naar voren met de hiel op de grond.
2. Leg de stok op uw bovenbenen en buig met een rechte rug iets naar voren.
3. Schuif de stok langs het gestrekte been omlaag tot u een lichte rek voelt.

BELANGRIJKE TIPS

- Houd de rug recht
- Rek, maar forceer niet
- Adem rustig en diep

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Schuif de stok alleen tot de knieën.

MEER UITDAGING
Trek de tenen van het gestrekte been naar u toe.

VEILIGHEID

Een rek mag voelen, maar nooit pijn doen. Stop bij duizeligheid.

EXTRA TIP | Tel bij het vasthouden rustig tot 15 en adem bij elke tel rustig uit.

10 POLSEN DRAAIEN

Sterke handen en een stevige grip.

Een goede grip helpt bij het openen van potten, het vasthouden van een kopje en het gebruiken van een rollator.

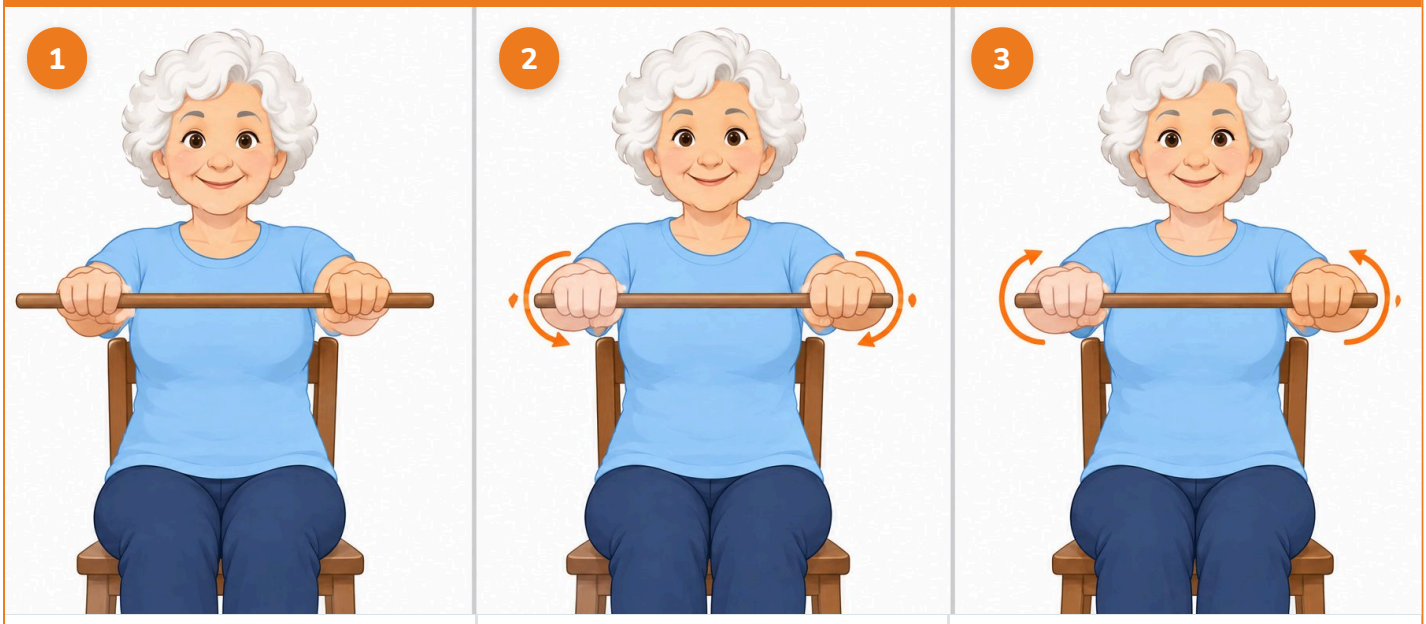
AANTAL
10 keer per richting

NIVEAU
Beginner

FOCUS
Polsen, onderarmen, grip

POSITIE
Zittend

UITVOERING · STAP VOOR STAP



1 Strek de armen naar voren en houd de stok vast met de handpalmen naar beneden.

2 Draai beide polsen naar voren, alsof u een handdoek uitwringt.

3 Draai de polsen daarna naar achteren. Wissel rustig af.

BELANGRIJKE TIPS

- Houd de schouders ontspannen
- Knijp stevig, maar niet krampachtig
- Laat de armen eventueel op tafel rusten

VARIATIES

GEMAKKELIJKER
Laat de ellebogen op tafel rusten.

MEER UITDAGING
Wikkel een handdoek om de stok voor een dikkere greep.

VEILIGHEID

Niet doen bij een acute ontsteking van de pols.

EXTRA TIP | Rol aan het einde de stok even tussen uw handpalmen. Dat ontspant de handen.

OM TE PRINTEN

Mijn oefenlogboek

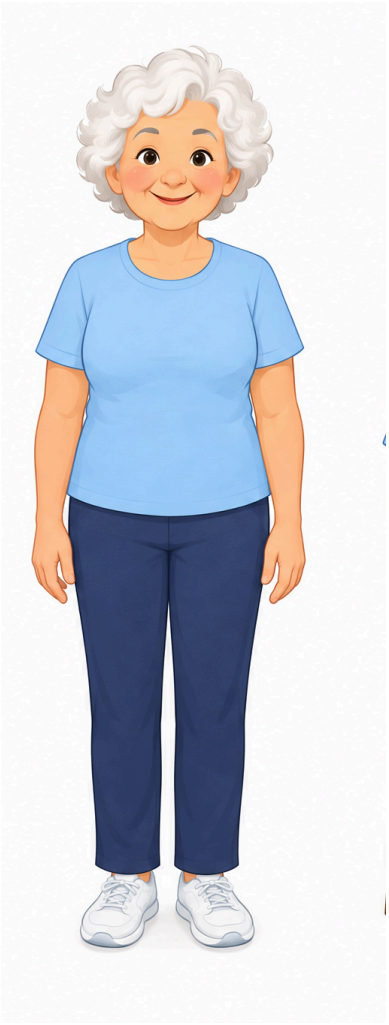
Zet een vinkje bij elke oefening die u heeft gedaan. Print deze pagina elke twee weken opnieuw. Zo ziet u zelf hoe trouw u oefent.

Oefening	W1 · 1	W1 · 2	W1 · 3	W2 · 1	W2 · 2	W2 · 3
01 Stok boven het hoofd	☐	☐	☐	☐	☐	☐
02 Roeien	☐	☐	☐	☐	☐	☐
03 Romp draaien	☐	☐	☐	☐	☐	☐
04 Zijwaarts buigen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
05 Stok vooruit duwen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
06 Armen buigen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
07 Peddelen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
08 Knie naar de stok	☐	☐	☐	☐	☐	☐
09 Stok naar de tenen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10 Polsen draaien	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Hoe voelde het?

Wat ging goed:

Wat wil ik verbeteren:



GOED GEDAAN!

Blijf in beweging, elke week een beetje

Met een paar minuten per dag houdt u uw armen sterk, uw rug soepel en uw handen krachtig. Regelmaat is het geheim. Pak de stok erbij, zet een muziekje op en geniet van het bewegen.