

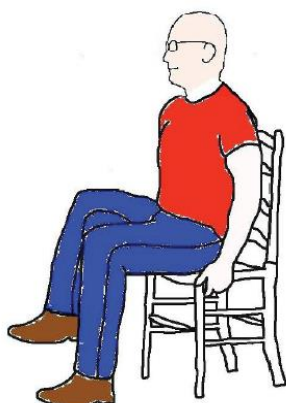
Beste

Voldoende bewegen houdt ons lichaam en onze geest gezond. En in tijden van Corona moeten we dat met z'n allen thuis doen.

Hierbij vind je 5 eenvoudige en veilige oefeningen die nu kunnen helpen om in beweging te blijven en lang stilzitten te onderbreken. Het enige dat je nodig hebt is een stevige stoel.

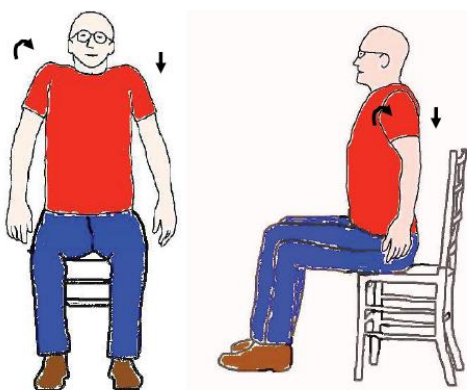
Doe jij ook mee?

OEFENING 1: STAPPEN



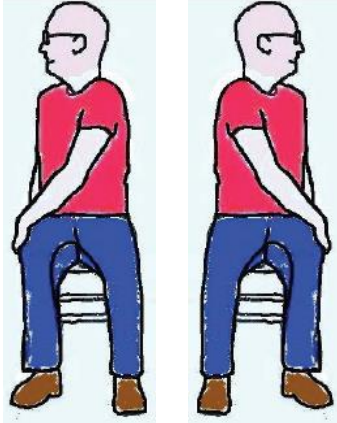
- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van een stevige stoel
- Houd beide zijkanten van de stoel vast
- Stap ter plaatse met volle aandacht
- Bouw op naar een ritme dat aangenaam is
- Probeer dit 1 tot 2 minuten vol te houden
- Wanneer deze oefening vlot begint te gaan, kan je ook proberen om je knieën wat hoger te heffen en nog een tijdje met hoge knieën te stappen

OEFENING 2: SCHOUDERS HEFFEN



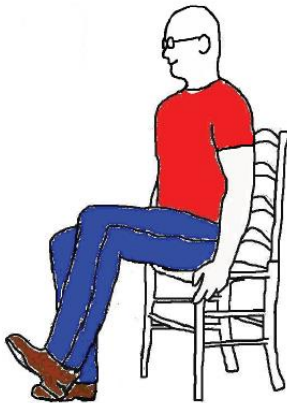
- Ga rechtop zitten met je armen naast je
- Hef beide schouders naar je oren toe, laat ze daarna weer zakken en duw ze omlaag
- Herhaal dit 4 keer aan een langzaam tempo

OEFENING 3: DRAAIEN MET DE ROMP



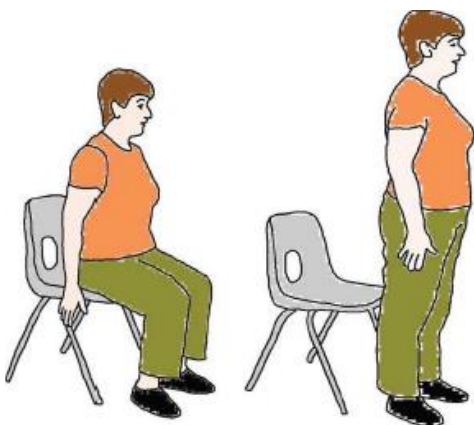
- Ga goed rechtop zitten met je voeten op heupbreedte uit elkaar
- Plaats je rechterhand op je linkerknie en houdt de rugleuning vast met je linkerhand
- Draai uw bovenlichaam en hoofd naar links
- Doe hetzelfde aan de andere kant
- Herhaal 3 maal naar elke zijde

OEFENING 4: VOETEN NAAR BOVEN EN BENEDEN



- Ga rechtop zitten op het voorste deel van je stoel
- Houd beide zijkanten van de stoel vast
- Zet één voet met de hiel op de grond, hef hem op en zet vervolgens uw tenen op dezelfde plaats neer
- Herhaal dit 4 keer voor elk been

OEFENING 5: RECHTSTAAN UIT DE STOEL



- Ga rechtop zitten op het voorste deel van je stoel
- Zet je voeten iets naar achter
- Leun lichtjes naar voor met een rechte rug
- Ga rechtop staan (je mag daarbij je handen gebruiken als dat nodig is)
- Stap naar achteren totdat je benen de stoel raken, en breng je zitvlak langzaam terug naar beneden tot op de stoel
- Herhaal deze oefening 4 tot 8 keer

Bron: Thuisoefenprogramma vanuit zittende houding voor ouderen (Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen). Het volledige oefenprogramma vind je op www.valpreventie.be