



KRAS & KRACHTIG

BEWEEGBOEK

VOL OEFENINGEN EN TIPS

INHOUD

OEFENINGEN EN BEWEEGTIPS

- 1 BEWEGEN OP OUDERE LEEFTIJD
- 2 BENEN STREKKEN
- 3 HAKKEN TENEN
- 4 HAND EN VINGER-OEFENINGEN
- 5 HOOFD DRAAIEN
- 6 REDENEN OM TE WANDELEN
- 7 ENKEL DRAAIEN
- 8 KNIE HEFFEN
- 9 ARMEN HEFFEN
- 8 BIJNA ZIT EN WEER STAAN
- 9 MAAK JE LANG
- 10 VOORKOM DAT U VALT
- 11 ONDERWEG MET DE ROLLATOR
- 12 LEKKER EN GEZOND



INLEIDING

Bewegen is gezond. Het houdt u vitaal. Maar hoe zorgt u er voor dat u fit blijft? Dit beweegboek helpt u daar bij. Het boek zit vol beweegoefeningen en beweegtips om thuis in beweging te blijven. Doe iedere oefening 5 keer (per arm of been), als u pas begint. Bouw dit op naar 10 keer per oefening.

Heeft u vragen over de oefeningen of tips? Of wilt u meer bewegen, maar weet u niet zo goed hoe? Neem contact op met een van de beweegcoaches. Zij helpen bij het vinden van een passende sport.

Veel beweegplezier!



TOP 3 TIPS

- 1** Voorkom veel stilzitten en zorg ieder uur voor beweging.
- 2** Beweeg minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief (hartslag verhoogt en ademhaling versnelt), verspreid over meerdere dagen, zoals stevig door wandelen of fietsen.
- 3** Doe 2 keer per week bot- en spierversterkende activiteiten, in combinatie met balansoefeningen.

1. BEWEGEN OP OUDERE LEEFTIJD

Sport en bewegen heeft veel voordelen en niet alleen als u jong bent. Vooral als u ouder wordt, is het belangrijk te blijven bewegen. We zetten de voordelen voor u op een rijtje.

Gelukkig en ontspannen

Door te bewegen, maakt uw lichaam een stofje aan: endorfine. Ook wel het geluksstofje genoemd. Het zorgt ervoor dat u zich na het sporten, beter, ontspannen en tevreden voelt. Sporten geeft een voldaan gevoel. En ondanks dat het veel energie kost, levert het ook weer veel energie op!

Voorkomen van ziektes

Van regelmatig sporten en bewegen wordt u gezonder. Het verkleint de kans op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, kanker en diabetes. Maar het heeft ook een positief effect op chronische aandoeningen. Denk aan botontkalking, beroerte en depressie. Wel belangrijk om goed naar uw lichaam te luisteren!

Goed voor de geest

Maar wist u ook dat sporten goed voor uw hersenen is? Het zorgt ervoor dat u dingen beter kunt onthouden. Maar ook dat u informatie beter en sneller kunt verwerken en beter kunt concentreren. Er zijn steeds meer onderzoeken die aantonen dat regelmatig bewegen het ontstaan van dementie vermindert en het proces van Alzheimer vertraagt.

Een gezellige stok achter de deur

Bewegen in groepsverband brengt u onder de mensen. Alleen is ook maar zo alleen. Samen bewegen en plezier maken is ontzettend gezellig. Bovendien is het een goede stok achter de deur om samen te sporten en te bewegen. Zo houdt u het langer vol!



2. BENEN STREKKEN

1



2



3



4



1

U zit op de stoel, rug tegen de leuning.

2

Strek een been vooruit en duw uw hiel van u af.

3

Trek de tenen naar u toe en houd 8 tellen vast.

4

Daarna het andere been.

3. HAKKEN TENEN

1



2



3



4



1

Zit rechtop, armen op de leuning en voeten plat op de grond.

2

Til uw tenen omhoog (hakken blijven op de grond).

3

Til de hakken van de grond en duw de tenen in de grond. Wissel dit af.

4. HAND EN VINGEROEFENINGEN

1



2



3



4



1

Maak een stevige vuist en open uw handen weer.

2

Raak hierna met alle vingers één voor een uw duim aan.

3

Draai dan uw pols langzaam rond.

4

Wissel links en rechts af en draai allebei de kanten op.

5. HOOFD DRAAIEN

1



2



3



4



1

Sta of zit rechtop en kijk vooruit.

2

Draai langzaam uw hoofd zo ver als u kunt naar rechts.

3

Draai langzaam uw hoofd zo ver als u kunt naar beneden.

4

Draai langzaam uw hoofd zo ver als u kunt naar links.

5

Draai langzaam uw hoofd zo ver als u kunt omhoog.

6. REDENEN OM TE WANDELEN

Wandelen heeft veel voordelen. 5 voordelen van wandelen op een rij! Wist u bijvoorbeeld dat u er goede zin van krijgt?

1 Het is overal en altijd mogelijk

Of u nu middenin een stad woont of aan een bosrand; u kunt overal wandelen. Het enige wat u hoeft te doen is de deur uitstappen en beginnen! Het is ook heel gemakkelijk in een druk schema in te passen. Loop eens naar de supermarkt in plaats van met de auto te gaan, of pak de benenwagen om op bezoek te gaan bij vrienden; er is zoveel mogelijk.

2 Minder blessuregevoelig dan andere sporten

De impact op uw lijf met wandelen is een stuk lager dan bij veel andere sporten. Neem hardlopen; elke keer als u landt, komt er een behoorlijke druk op uw knieën. Bij wandelen is dit een stuk minder. Uzelf blesseren met wandelen zal niet zo snel voorkomen. Tenzij u natuurlijk ongetraind een hele lange tocht gaat maken.



3 Beter slapen

Beter slapen

Van wandelen wordt u rustig. U heeft tijd om even om u heen te kijken, uw gedachten de loop te laten en ruimte om de dag of week te verwerken. Dit zorgt ervoor dat u met een minder drukke geest uw bed in gaat en beter slaapt.

4 Verbetert uw stemming

Verbetert uw stemming

Onderzoeken over de effecten van sporten lopen uiteen, maar wetenschappers zijn het over één ding eens: wandelen is goed voor uw humeur! Als u sport, maakt uw lijf serotonine aan. Dit stofje heeft effect op dingen zoals uw zelfvertrouwen en geheugen, maar ook uw stemming. Zit u even niet lekker in uw vel? Ga een blokje om. Wie weet, doet het wonderen!

5 U ontdekt nieuwe plekken

U ontdekt nieuwe plekken

Als u thuis weggaat, gaat u meestal gericht ergens heen of dwaalt u lekker rond? Wandelen is een perfecte manier om nieuwe plekken te ontdekken. Loop eens een kant op waar u normaal nooit heen gaat en kijk waar u uitkomt. Wie weet zit er ergens wel een parel van een plekje verstopt in uw omgeving!

7. ENKEL DRAAIEN



1 Zit of sta (eventueel bij een stoel om vast te houden).

2 Draai uw enkels.

3 Wissel links en rechts af en draai beide kanten op.

8. KNIE HEFFEN

1



2



3



4



1

Sta naast de rugleuning van een stoel.

2

Zet uw voeten iets uit elkaar. Hef uw knie zo hoog mogelijk.

3

Wissel af met links en rechts. Het voelt als stappen op de plaats.

4

U kunt ook uw knie schuin omhoog heffen.

5

Of u zit op een stoel. Uw handen rusten op de bovenbenen. U heft de knieën om en om omhoog.

9. ARMEN HEFFEN

1



2



3



4



1

Houd in beide handen een waterflesje. Duw de ellebogen in uw zij. Buig uw armen en breng de handen naar de schouder.

2

Breng de armen gestrekt zijwaarts omhoog. Niet verder dan uw schouders! Deze oefening kan ook zittend op een stoel (zonder armleuning).

10. BIJNA ZIT EN WEER STAAN



1 Sta voor de stoel met de achterkant van de benen tegen de zitting.

2 Kijk recht vooruit en focus op een punt. Doe alsof u gaat zitten. Als u bijna zit, gaat u weer staan.

3 Houd uw armen zijwaarts om balans te houden.

4 Om u veiliger te voelen, zet een stoel dichtbij om vast te houden.

5 Ga na de laatste keer rustig zitten.

11. MAAK JE LANG



1 Sta stevig op uw benen.

2 Strek 1 arm omhoog richting het plafond.

3 Maak helemaal lang en blijf naar voren kijken.

4 Houd 3 tellen vast en wissel van arm.

12. VOORKOM DAT U VALT

Wilt u voorkomen dat u valt? U kunt zelf veel makkelijke aanpassingen maken in uw dagelijks leven om niet te vallen. Met deze tips van onze bewegcoach staat u sterker op uw benen!

1**Blijf actief**

Volg een beweegprogramma. Hiermee blijft uw balans in orde en blijven uw spieren op sterkte. Of maak regelmatig een ommetje, wandelend of met de fiets als dat nog gaat.

2**Maak uw huis veilig**

Maak het licht aan voordat u door de woonkamer gaat wandelen. Zelfs bij schemer kunt u net die vouw in het tapijt missen waardoor u lelijk kunt vallen. Een veilige trap, die goed verlicht is, voorkomt ook veel ongelukken. Of zorg voor een extra trapeuning of bekleed de treden met antislipmateriaal. Net als een antislipmatje in bad. Simpel aan te passen en heel handig!

3**Draag stevige schoenen**

Op uw slippers of sokken de trap af, is natuurlijk niet veilig. Probeer stevige schoenen aan te trekken met een zool met voldoende profiel en lage hak.

4**Check uw ogen**

Laat regelmatig uw ogen controleren. Tijd voor een bril? Vergeet hem niet op te zetten! Ook als u al een bril draagt, is het belangrijk regelmatig te laten controleren of de sterkte klopt.

5**Span uw spieren aan**

Bent u duizelig als u op staat? Blijf waar u bent, span uw beenspieren goed aan en wacht tot het voorbij is voordat u wegloopt. Door het aanspannen van uw benen begint het bloed weer goed te stromen en is de duizeligheid snel voorbij.



13. ONDERWEG MET DE ROLLATOR



1. JUISTE HOOGTE

- Rechtop staan met een gestrekte rug, houd uw armen los langs uw lijf.
- De handvaten van de rollator zijn ter hoogte van uw pols.

2. LOOPHOUDING

- Loop met uw voeten tussen de achterwielen van uw rollator.
- Houd uw rug recht door uw schouders naar achter te doen en uw borst vooruit.

3. VEILIG VERVOEREN

- Vervoer uw spullen altijd in het mandje voorop uw rollator.
- Belaad het mandje niet te zwaar en hang geen tassen aan het stuur.



1 OPSTAAN UIT DE STOEL

- Rechtop staan met een gestrekte rug, houd uw armen los langs uw lijf.
- De handvaten van de rollator zijn ter hoogte van uw pols.

2 ZITTEN OP DE STOEL

- Loop richting de stoel en draai met een ruime bocht voor de stoel.
- Loop langzaam achteruit, tot uw knieholten de rand van de stoel aanraken.
- Zet uw rollator op de rem en ga rustig zitten, laat u niet vallen in de stoel.

3 OPSTAAN VAN DE ROLLATOR

- Ga op de voorkant van uw rollatorzitzje zitten.
- Zet uw voeten stevig op de grond en iets naar achter.
- Strek uw rug, uw benen en sta op. Houd hierbij de handvaten vast.
- Draai u rustig om, blijf altijd één handvat vasthouden.

4 ZITTEN OP DE ROLLATOR

- Rechtop staan met een gestrekte rug, houd uw armen los langs uw lijf.
- De handvaten van de rollator zijn ter hoogte van uw pols.

1



2



1

DE STOEP OP BIJ EEN VERHOOGD TROTTOIR

- Zet de voorwielen van uw rollator tegen de stoeprand aan en ga stevig staan.
- Knijp de remmen in en kiep uw rollator naar achter, zodat de voorwielen langzaam omhoog komen. (U kunt ook met één hand de zitbeugel vastpakken en zo de rollator kiepen).
- Laat de remmen weer los en plaats de voor wielen op de stoep en rij de rollator de stoep op.
- Loop mee met uw rollator, met uw voeten tussen de achterwielen van de rollator.

2

DE STOEP AF BIJ EEN VERHOOGD TROTTOIR

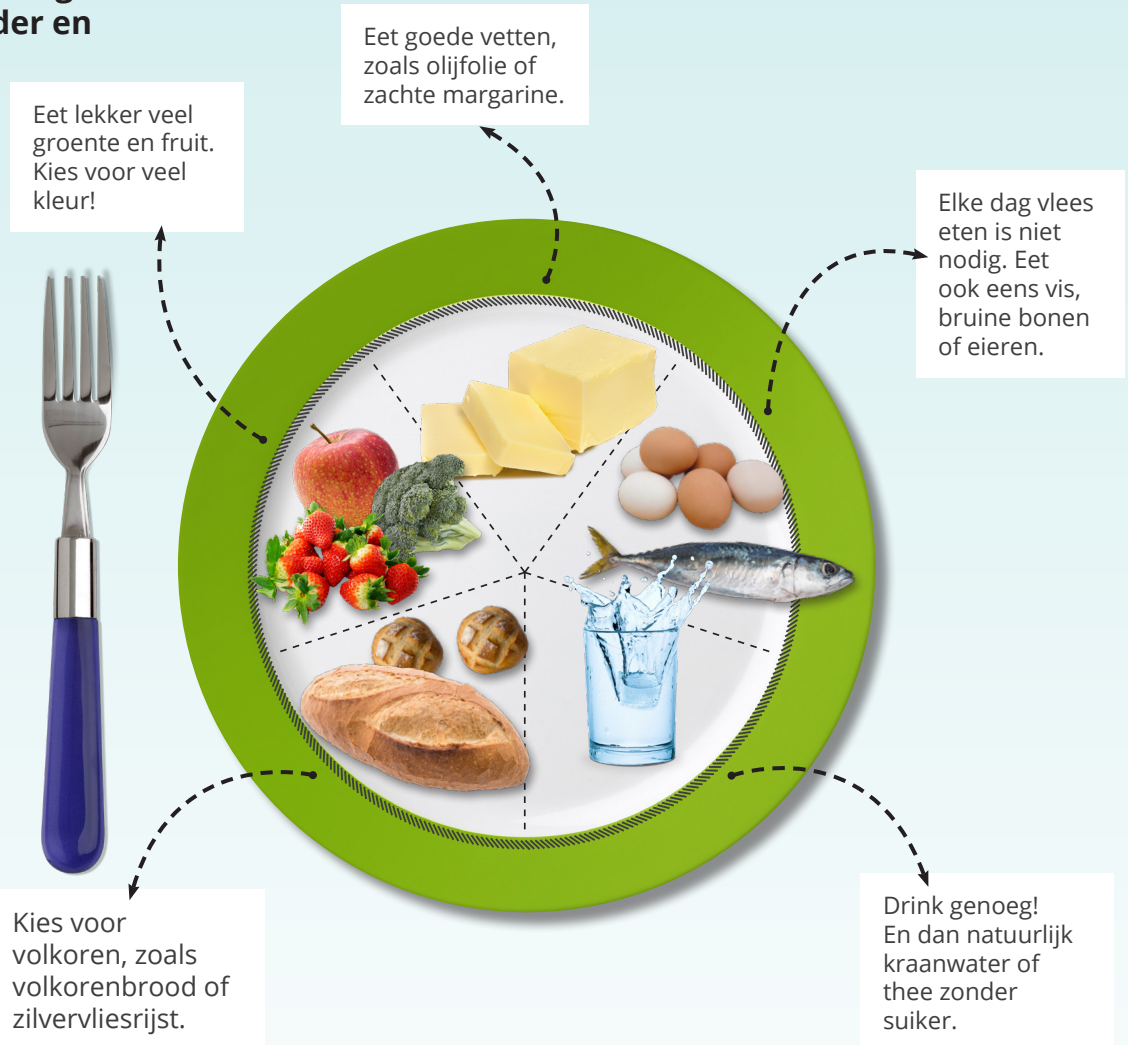
- Ga voor de stoeprand staan, rij langzaam met de voorwie en van de stoep en knijp uw rem in.
- Laat de remmen weer los als de wielen weer op de grond staan en rij de rollator de stoep af.
- Loop met de rollator mee, met uw voeten tussen de achterwiel en van de rollator.

14. LEKKER EN GEZOND

Uw lichaam verandert vanaf uw 50ste. U beweegt minder of uw spieren nemen in omvang af. Daarom heeft u minder eten nodig. Zorg daarom voor voldoende beweging, maar ook voor minder en gezond eten.

Schijf van Vijf

Maar wat is gezond eten? De Schijf van Vijf helpt om gezonde keuzes te maken. Daarin staat wat u allemaal mag eten. Zoals veel groente en fruit, volkorenbrood, melk, kaas en nootjes. Eten volgens de Schijf van Vijf is ook beter voor het milieu en u bent aardig voor de dieren, omdat u minder vlees eet. Probeer elke dag iets uit iedere schijf te eten. Dan krijgt u alle voedingsstoffen binnen, zoals koolhydraten, vetten, eiwitten en vitamines. Zorg voor extra Vitamine D: dat vermindert de kans op vallen en botbreuken.



Lekker voor de hele dag

Volgende groente en fruit eten, is belangrijk. Het geeft energie en weerstand. Toch lukt het niet altijd voldoende groente en fruit te eten. Het is ook niet niks: minimaal 250 gram groente per dag en 2 stuks fruit. Gelukkig zijn er veel tips en trucs om meer groente en fruit te (leren) eten. Doe eens groente of fruit op uw boterham. Bijvoorbeeld hummus met avocado, sla en tomaat. Of plakjes banaan of appel met appelstroop. Probeer fruit liever te eten dan te drinken. In een stuk fruit zitten meer vezels en minder suiker dan in een glaasje vruchtensap. Groente is ook lekker als tussendoortje. U kan en mag het de hele dag door eten!

Fruitfrietjes.

Friet maar dan gezond en net zo lekker. Schil een appel en snij hier reepjes van alsof het frietjes zijn. Leg ze op een bord en doe er een flinke schep (magere of halfvolle) kwark bij. Nog even op smaak brengen met kaneel en klaar als lekker tussendoortje of toetje.



Veel drinken

Veel water drinken is belangrijk. Wist u dat honger-gevoel vaak dorst is? Drink maar eens water als u honger heeft, dan trekt het hongergevoel weg. Voldoende water drinken lukt niet altijd, maar is nodig, zeker als het erg warm is. Wilt u eens variëren? Drink water met een smaakje.

Watertandend water.

Hoe je dat maakt? *Simpel.* Kies een stuk fruit. Bijvoorbeeld een appel of citroen. Snij het in stukken en doe het in een kan met water. Doe er eventueel wat ijsblokjes en komkommer of muntblaadjes bij. u kunt ook zelf ijsblokjes maken met stukjes fruit er in. Of gebruik bruisend water. Ook kunt u een beetje honing toevoegen om het wat zoeter te maken.



Af en toe iets lekkers

Snoep, koek en frisdrank staan niet in de Schijf van Vijf. Dat is niet gezond. Natuurlijk mag u af en toe iets lekkers snoepen, als het maar met mate is. Kies elke dag maximaal 3 tot 5 keer iets kleins zoals een koekje, chocolaatje, zoet beleg of een lepel ketchup. Ook mag u maximaal 3 keer per week iets groters eten, zoals een stuk taart, zakje chips of een glas frisdrank. Wilt u toch tussendoor iets lekkers snacken? Zorg dat er niet te veel ongezonde tussendoortjes in huis zijn. Als u het niet in huis heeft, kunt u het ook niet opeten. Kies voor gezonde snacks zoals snacktomaatjes, een handje nootjes of bakje yoghurt.

Pesto Pasta.

Een pasta mét eigengemaakte pesto. En wel broccolipesto. Maal in een keukenmachine (hakmolentje of staafmixer) een halve rauwe broccoli samen met zo'n 30 gram pijnboompitten, 40 gram Parmezaanse kaas, een knoflookteentje, handvol basilicum en een scheut olijfolie. En klaar is de pesto. Kook de rest van de broccoli en de pasta zoals op de verpakking staat. Bak er eventueel stukjes kip bij en voeg alles samen in een pan. U kunt de broccoli ook vervangen door rucola sla, courgette of spinazie.



Vind meer tips over gezonde voeding en lekkere recepten op www.voedingscentrum.nl.



KRAS &
KRACHTIG
