

Fit & Sterk

...met weinig werk



Ontwikkeld door Jah-Jireh Woonzorg
meer info: fitensterk@jah-jireh.nl
Met medewerking van Kenniscentrum Sport
en Stichting Cordaan

© 2016 Jah-Jireh

Fit & Sterk

...met weinig werk

Disclaimer

Kies samen met de zorgmedewerker de geschikte oefeningen. Per kleur zijn de oefeningen in volgorde gezet zodat deze als reeks uit te voeren zijn. U kunt de serie ook een aantal keer herhalen of kiezen voor een aantal losse oefeningen uit de serie.

De serie
oefeningen
met de **gele**
kleur zijn **licht**.



De serie
oefeningen
met de **blauwe**
kleur zijn **zwaar**.



Oefen op een stoel zonder wielen en train niet op sokken of op een gladde vloer met een kleedje. Luister goed naar uw lichaam tijdens het oefenen. Twijfelt u of u de training wel mag uitvoeren of heeft u gezondheidsklachten, neem dan contact op met uw huisarts of specialist. Deelname aan de oefeningen zijn op eigen risico. U bent zelf aansprakelijk voor blessures of schade opgelopen door de oefeningen.

Disclaimer

Fit & Sterk

...met weinig werk



Armen naar voren stoten
vanuit de borst

Scan de QR-code voor de instructiefilm.



Oefening licht

Fit & Sterk

...met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Zet de voeten iets uit elkaar. Maak vuisten met uw handen en stoot uw arm vanuit de borst naar voren en weer terug naar de borst. Links en rechts afwisselend.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer. U kunt de oefening zwaarder maken door de arm meer schuin omhoog te stoten.

Effect

Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de schouders, kan bijdragen aan spierkracht/en uithoudingsvermogen.

Instructie

Fit & Sterk

...met weinig werk



Knie heffen links en rechts

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening licht

Fit & Sterk

...met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Laat uw handen rusten op uw bovenbenen. Zet de voeten iets uit elkaar, zorg dat uw gehele voet op de grond rust. Hef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

Effect

Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de heupen, kan bijdragen aan spierkracht/en uithoudingsvermogen.

Instructie

Fit & Sterk

...met weinig werk



Handen in één vouwen en een roerende beweging maken

Scan de QR-code voor de instructiefilm.



Oefening licht

Fit & Sterk

...met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Vouw uw handen in één, strek de armen op borsthoogte en maak een roerende cirkelbeweging. Draai halverwege de andere kant op. Probeer de cirkel zo groot mogelijk te maken.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

Effect

Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de schouders, kan bijdragen aan het uithoudingsvermogen.

Instructie

Fit & Sterk

...met weinig werk



Been strekken om en om

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening licht

Fit & Sterk

...met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Zorg dat de gehele voet op de grond rust. Laat uw handen op uw bovenbenen rusten. Strek uw been om en om horizontaal en weer terug.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

Effect

Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de knieën, versterkt de bovenbeen spieren en kan bijdragen aan het uithoudingsvermogen.

Instructie

Fit & Sterk

...met weinig werk



Handen in één vouwen en
boven uw hoofd brengen

Scan de QR-code voor de instructiefilm.



Oefening licht

Fit & Sterk

...met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Vouw uw handen in één en strek de armen naar voren. Breng de armen boven uw hoofd en in een vloeiende beweging naar beneden en weer omhoog.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

Effect

Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de schouder, en helpt voor het gemakkelijker aankleden. Kan bijdragen aan spierkracht/en uithoudingsvermogen.

Instructie

Fit & Sterk

...met weinig werk



Naar de tenen reiken en weer
naar boven met beide armen

Scan de QR-code voor de instructiefilm.



Oefening licht

Fit & Sterk

...met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Zorg dat de gehele voet op de grond rust. Ga rechtop zitten. Strek uw armen naar voren. Reik met uw armen zo ver mogelijk naar de vloer. Kom rustig weer omhoog en herhaal de beweging.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

Effect

Deze oefening is goed voor het opstaan en voor andere dagelijkse levensverrichtingen. Het verkleint de bewegingsangst.

Let op: duizeligheid en verlies van evenwicht bij te snel bewegen, verlaag het tempo wanneer u buiten adem raakt.

Instructie

Fit & Sterk

...met weinig werk



Op de billen naar voren lopen
en naar achteren

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening licht

Fit & Sterk

...met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Zorg dat de gehele voet op de grond rust. Laat uw armen rusten op de armleuningen. Kom afwisselend met het linker en rechter zitvlak naar voren op de stoel (til uw heup om en om op). Herhaal de beweging weer naar achteren.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

Effect

Deze oefening is goed voor de algemene beweeglijkheid, in het voorkomen van doorligplekken en ondersteunt het opstaan.

Let op: niet helemaal naar het puntje van de stoel bewegen.

Instructie

Fit & Sterk

...met weinig werk



Armen stoten naar boven om
en om (appels plukken)

Scan de QR-code voor de instructiefilm.



Oefening zwaar

Fit & Sterk

...met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Zet de voeten iets uit elkaar en zorg dat ze plat op de grond staan. Maak vuisten met uw handen en stoot uw arm naar boven, links en rechts afwisselend.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

Effect

Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de schouder, kan bijdragen aan spierkracht en uithoudingsvermogen.

Instructie

Fit & Sterk

...met weinig werk



Been gestrekt op en neer
bewegen (zoals bij borstcrawl)

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening zwaar

Fit & Sterk

...met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga iets onderuit zitten. Pak met uw handen de armleuning vast. Houd uw benen gestrekt van de grond (horizontaal) en beweeg ze in eigen tempo op en neer. Links en rechts afwisselend.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

Effect

Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de heup en de spierkracht van de buik, kan bijdragen aan spierkracht/en uithoudingsvermogen.

Instructie

Fit & Sterk

...met weinig werk



Roeien met de armen naar
voren en naar achteren

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening zwaar

Fit & Sterk

...met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga rechtop zitten. Plaats beide voeten stevig op de grond. Strek uw armen en maak vuisten. Reik met beide armen naar voren en breng de vuisten weer terug naar de borst. Maak dus een roeibeweging en herhaal deze.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer.

Effect

Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de schouder en de wervelkolom, kan bijdragen aan spierkracht/en uithoudingsvermogen.

Let op: duizeligheid bij te snel bewegen.

Instructie

Fit & Sterk

...met weinig werk



Zitten en gaan staan

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening zwaar

Fit & Sterk

...met weinig werk

Neem plaats op een stevige stoel. Ga met de billen naar voren op de stoel zitten. Pak de rugleuningen vast van de twee stoelen voor u (zie foto). Kom overeind en ga weer zitten. Herhaal de beweging.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. Herhaal deze oefening later nog een keer. Let op: stap naar achteren tot u de stoel voelt in uw knieholte, ga dan pas weer zitten.

Effect

Deze oefening is goed voor de spierkracht en is belangrijk bij het beter opstaan en dagelijks functioneren.

Let op: kies het veiligste hulpmiddel om te gaan staan: bijvoorbeeld twee extra stoelen, eettafel, rollator (vastgezet) etc.

Instructie

Fit & Sterk

...met weinig werk



Op de tenen staan en
dan hakken

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening zwaar

Ga staan zoals beschreven in de 'zitten-staan' oefening en houd voor steun de rugleuningen van twee stoelen voor u vast (zie foto). Ga op beide tenen staan, beweeg weer terug en ga daarna op de hakken staan. Herhaal de beweging.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening of herhaal deze oefening later nog een keer. Let op: stap naar achteren tot u de stoel voelt in uw knieholte, ga dan pas weer zitten.

Effect

Deze oefening is goed voor de spierkracht van de kuitspier, voor de balans en het uithoudingsvermogen

Let op: kies het veiligste hulpmiddel om u vast te houden tijdens de oefening: bijvoorbeeld twee extra stoelen, eettafel etc.

Fit & Sterk

...met weinig werk



Knie heffen staand

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening zwaar

Fit & Sterk

...met weinig werk

Ga staan zoals beschreven in de 'zitten-staan' oefening en houd voor steun de rugleuningen van twee stoelen voor u vast (zie foto). Hef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening of herhaal deze oefening later nog een keer. Let op: stap naar achteren tot u de stoel voelt in uw knieholte, ga dan pas weer zitten.

Effect

Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de heup, uw balans en het uithoudingsvermogen. Ook draagt het bij aan minder valgevaar.

Let op: kies het veiligste hulpmiddel om te gaan staan: bijvoorbeeld twee extra stoelen, eettafel etc.

Instructie

Fit & Sterk

...met weinig werk



Zitten en gaan staan (herhaling)

Scan de QR-code voor de instructiefilm.

Oefening zwaar

Omdat deze oefening erg belangrijk is bij beter opstaan, wordt deze herhaald. Neem plaats op een stevige stoel. Ga met de billen naar voren op de stoel zitten. Pak de rugleuningen vast van de twee stoelen voor u (zie foto). Kom overeind en ga weer zitten. Herhaal de beweging.

Houd dit 30 seconden vol en start na korte rust de volgende oefening. U kunt de oefening zwaarder maken door deze sneller uit te voeren of vaker te herhalen. Let op: stap naar achteren tot u de stoel voelt in uw knieholte, ga dan pas weer zitten.

Effect

Deze oefening is goed voor de spierkracht en is belangrijk bij het beter opstaan en dagelijks functioneren.

Let op: kies het veiligste hulpmiddel om te gaan staan: bijvoorbeeld twee extra stoelen, eettafel, rollator (vastgezet) etc.