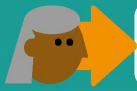


De Senioren Beweegpagina Krimpen 1



Start u voor het eerst met deze oefeningen? Lees eerst de oefening goed door en doe deze serie één keer.



U mag best wel een beetje zweten. Wanneer u voelt dat u buiten adem raakt, neem dan even rust. Totdat uw hartslag en ademhaling weer normaal is.



De oefeningen mogen geen pijn veroorzaken. Gebeurt dit wel, sla deze oefening dan over. Wanneer dit de volgende keer wel het geval is raadpleeg dan uw huisarts.

Kies een plek waar u vrij kunt bewegen, zodat u niet tegen de lamp aan slaat of de vaas van tafel.



Bouw bewegen op: Start met 1 serie om te wennen aan de oefeningen. U kunt ervoor kiezen de oefeningen elke dag te doen of om de dag. Kunt u de serie met gemak uitvoeren, verhoog het naar 2 series.



Zet een stoel in de buurt. Een aantal oefeningen zijn op de stoel en u kunt de stoel altijd als ondersteuning (voor uw balans) gebruiken.

Zorg voor goede schoenen. Doe de oefeningen niet op uw sokken. Schoenen geven een goede grip op de vloer.

Wandel je fit!

Wandel je mee? Geef je dan op bij de KrimpenWijzer, dagelijks bereikbaar van 09.00 uur tot 12.00 uur via telefoonnummer

06-82942440



Opbouw van het wandelen en uithoudingsvermogen

Dit kunt u binnen doen. Stappen op de plaats in een zo hoog mogelijk tempo. Indien nodig: gebruik de rugleuning van de stoel als ondersteuning. Start met 1 minuut en bouw dit uit naar 3-5 minuten.

Vaker per dag wandelen

Van 1x per dag 5 minuten naar 3x per dag 5 minuten

Steeds langer wandelen

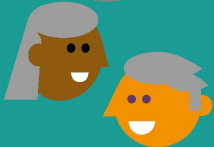
Van 5 minuten, 10 min – 15 min enz. naar 30 minuten

Wanneer wandelen

- Na het ontbijt, lunch of avondeten een blokje om
- Voor het slapen gaan nog even een wandeling
- In de ochtend om vers brood te halen

Samen wandelen

- Komt er iemand op de koffie? Gebruik deze gelegenheid om samen een blokje om te gaan.
- Maak (wekelijks) een afspraak met iemand uit uw omgeving om te gaan wandelen.
- Met buurman of -vrouw maakt u makkelijk een blokje om (of om een boodschap te doen).



Wandel je fit! In je eigen buurt!

Buurtwandeling



In deze folder worden een aantal wandelingen in uw buurt beschreven. Het is niet mogelijk om alle buurten te beschrijven. Dit kan dus op deze manier niet voor alle buurten. Het is de bedoeling dat u de folder kunt gebruiken om te zien welke wandelingen er zijn in uw buurt. Het is de bedoeling dat u de folder kunt gebruiken om te zien welke wandelingen er zijn in uw buurt. Het is de bedoeling dat u de folder kunt gebruiken om te zien welke wandelingen er zijn in uw buurt.

Mits op, handzaken aan, thermoskan warme chocolade of koffie mee en wandelen met Krimpen Wijzer, Synerkri, QuaWonen



Wanneer en waar kan je wandelen?

Wandeling	Start	Stop	Wandeling	Start	Stop
Wandeling 1	09:00 uur	10:30 uur	Wandeling 2	11:00 uur	12:30 uur
Wandeling 3	13:00 uur	14:30 uur	Wandeling 4	15:00 uur	16:30 uur
Wandeling 5	17:00 uur	18:30 uur	Wandeling 6	19:00 uur	20:30 uur

Rek je uit

Romp draaien

Zit goed rechtop op de stoel. Romp los van de rugleuning en de voeten naast elkaar op de grond. Kruis de armen voor de borst en leg de handen op de schouders. Draai de romp langzaam van links naar rechts, kijk steeds mee over de schouder. Let op: Draai de schouders goed mee. De billen blijven op de stoel en draaien niet mee.



Hoe vaak?

10 keer draaien naar links en rechts. 1 minuut rust en herhaal 2 keer.

Maak je lang!

"appeltjes plukken" Sta stevig op 2 benen (of zittend met de voeten stevig op de grond). Strek 1 arm helemaal omhoog richting het plafond. Maak je helemaal lang en blijf naar voren kijken. Hou dit 3 tellen vast en wissel van arm. Herhaal dit nog 5x en rust even uit.



Hoe vaak?

3 series van 6 herhalingen.

Blijf in balans

Schommelen

Sta met de voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen. Breng langzaam het gewicht naar links, rechterbeen strek je uit. Verplaats het gewicht weer naar het midden, beide knieën gebogen en verplaats het gewicht naar het rechterbeen, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt. Armen in de zij of zijwaarts voor extra balans.

Hoe vaak?

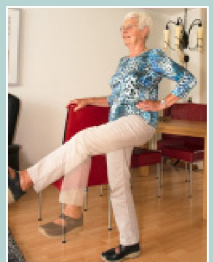
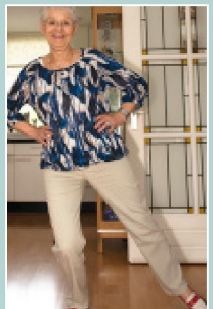
Schommel zo 10 keer. Herhaal deze oefening nog 2 keer.

Buig-en-strek

Til uw been gebogen op, strek het been uit, buig hem weer en zet de voet op de grond. Herhaal dit 5x en wissel van been.

Hoe vaak?

Herhaal dit nog 2 keer per been. Deze oefening kan ook met ondersteuning van de stoel.



Deze pagina is mogelijk gemaakt dankzij een bijdrage van Stichting Elisabeth te Den Haag. De beelden zijn afkomstig van de bewegeposter van het Kenniscentrum Sport en Bewegen.