

De Senioren Beweegpagina Krimpen 3



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.

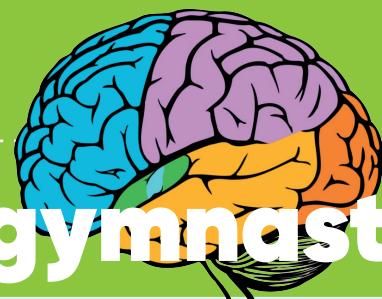


Bouw bewegen op: Start met 1 serie om te wennen aan de oefeningen. U kunt ervoor kiezen de oefeningen elke dag te doen of om de dag. Kunt u de serie met gemak uitvoeren, verhoog het naar 2 series.



Ga voor een stoel staan. 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.



Blijf in beweging

Dit was de 3e en voorlopig de laatste Beweegpagina voor senioren. Wij hopen dat deze pagina's u helpen om in beweging te blijven. Bent u op zoek naar meer oefeningen? Download dan de beweegposter op www.allesvoorsport.nl/beweegposter. Of kijk naar de dagelijkse uitzending van Nederland in Beweging, elke werkdag om 09.15 uur op NPO 2 en om 10.15 uur op NPO 1.

Foto: maxvandaag.nl

Deze informatie wordt mogelijk gemaakt door Kenniscentrum Sport & Bewegen. Kijk voor meer beweegoefeningen en extra informatie op www.allesoversport.nl/beweegposter.

Hersengymnastiek

Elke dag blijven bewegen is heel belangrijk. Wij hopen dat u met onze beweegpagina's gestimuleerd wordt om met de oefeningen en wandelingen dagelijks te bewegen.

Maar het is ook erg belangrijk dat u uw hersenen in beweging houdt. Wat goed is voor je lichaam, is goed voor je brein. Dat betekent dat u met een goed dieet met veel groente, fruit en niet te veel suiker, verzadigd vet en alcohol al heel goed op weg bent.

Daarnaast zijn er nog veel meer oefeningen die uw brein jong houden. Er is niet één magische truc; het beste doe je zo vaak mogelijk verschillende oefeningen. Denk bijvoorbeeld aan het spelen van schaak: nu weer heel populair bij jong en oud door de Netflixserie The Queens Gambit. Maar ook het spelen van spelletjes als Scrabble of Memory houdt u jong.

Bent u 55 jaar of ouder en woont u in Krimpen aan den IJssel? Als u onderstaande rebus oplost en toestuurt naar Synerkri, Patrijzenstraat 59, 2922 GN Krimpen aan den IJssel of naar karin@synerkri.nl ontvangt u de originele Beweegposter van het Kenniscentrum Sport en Bewegen en een uniek Krimpens Memoryspel. We hebben 100 setjes beschikbaar dus zolang de voorraad strekt!.



ij=e



+



-el



+d

!

Sterke benen

Knie heffen links en rechts

Sta naast de rugleuning van een stoel. Zet uw voeten iets uit elkaar. Hef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts. Het voelt als stappen op de plaats. Of u zit op een stoel, uw handen rusten op de bovenbenen. U heft dan de knieën om en om omhoog.

Hoe vaak?

20 keer. Rust even uit en herhaal 2 keer.

Trap op en weer af

Sta voor de trap, hand op de trapleuning. Plaats rechter-voet op de eerste traprede en zet linkervoet erbij. Stap dan met de rechtersoet terug op de grond en zet uw linkervoet er naast. Herhaal dit 5 keer en begin steeds met de rechtersoet. Doe deze oefening ook 5 keer met links. Daarna even rust.

Hoe vaak?

5 keer en wissel van been. Herhaal deze serie 2 keer.



Sterke armen

Handen voor het hart

Armen gebogen, handen tegen elkaar voor het hart, laat de ellebogen naar buiten wijzen en duw deze 15 tellen tegen elkaar. Blijf door ademen tijdens het duwen. **Let op:** borst op en schouders laag.

Hoe vaak?

3 x 15 seconden. Even rust en herhaal dit nog 2 keer.

Armen heffen, met waterflesjes

Deze serie bestaand uit 2 oefeningen:

1. Houdt in beide handen een waterflesje. Duw de ellebogen in uw zij. Buig uw armen en breng de handen naar de schouder. Herhaal dit 8 keer.
 2. Breng nu de armen gestrekt zijwaarts omhoog. Niet verder dan uw schouders! Herhaal dit 8 keer.
- Deze oefening kan ook op de stoel (zonder armleuning).

Hoe vaak?

Herhaal deze serie 2 keer.



Deze pagina is mogelijk gemaakt dankzij een bijdrage van Stichting Elisabeth te Den Haag.



Krimpen
Wijzer



QuaWonen

SENIOREN
KRIMPEN AAN DEN IJSSEL