

BLIJF THUIS IN BEWEGING

Luister altijd goed naar uw lichaam. Bij twijfel raadpleeg uw huisarts of kinesitherapeut. Nutricia aanvaardt in geen geval aansprakelijkheid bij schade of letsel als gevolg van, of voortvloeiend uit het gebruik van informatie in deze folder.

Thuisblijven in de huidige situatie kan van levensbelang zijn. Hoewel het erg verleidelijk is om op de bank te blijven zitten, is het voor de gezondheid juist belangrijk om elke dag in beweging te blijven. Vooral naarmate we ouder worden, hebben onze spieren een combinatie nodig van goede voeding en lichaamsbeweging. De volgende oefeningen zijn

leuk en makkelijk om thuis te doen en versterken uw spierspanning en gemoedstoestand. Om de oefeningen te integreren in uw dagelijkse routine is het fijn om er een vaste tijd voor uit te kiezen. Zoek een rustige plek om u te kunnen bewegen en maak het leuk door uw favoriete muziek af te spelen.

TIPS OM HET GOED TE DOEN

Oefen alleen als u in goede gezondheid verkeert. Luister naar uw lichaam en doe rustig aan. Als iets pijn doet, doe het dan niet! Raadpleeg uw arts als de pijn aanhoudt. Als u twijfelt of een bepaalde oefening geschikt is voor u, bespreek dit dan samen met uw huisarts of kinesitherapeut.

- Draag goede schoenen om uitglijden te voorkomen en om goede ondersteuning te bieden

- Begin heel langzaam om uw spieren op te warmen en zorg dat u warm blijft
- Vergeet niet om te ademen! Haal diep adem tijdens de bewegingen. Adem langzaam in en uit
- Neem een pauze tussen elke set oefeningen
- Drink voldoende water voor en na het sporten
- Kijk goed of uw vloer niet glad of nat is, dat u het juiste schoeisel draagt en zorg voor een stabiele tafel of stoel in de buurt voor als u ondersteuning nodig heeft

WARMING UP



TER PLAATSE WANDELEN

Zet uw benen iets uit elkaar op heupbreedte. Tenen naar voren. Marcheer losjes op de plek en beweeg uw armen op hetzelfde moment. Doe deze oefening 20 tot 40 sec. Neem een korte pauze en herhaal de oefening.



UW VOET OPTILLEN TERWIJL U ZIT

Zit rechtop. Plaats uw handen op uw knieën. Til uw voet op en daarna weer neer. Doe dit om en om. Doe deze oefening 20 tot 40 sec. Neem een korte pauze en herhaal de oefening.

VERSTERKEN BEEN- EN HEUP SPIEREN



ZITTEN EN STAAN

Plaats een stoel met de rug tegen de muur. Ga rechtop op de stoel zitten met uw rug tegen de leuning. Kruis uw armen voor uw borst en beweeg uw bovenlichaam iets naar voren. Sta op en ga langzaam weer zitten. Voorkom dat u uzelf laat vallen. Voor meer veiligheid plaatst u de stoel dicht (ongeveer 20 cm) bij de muur.



BOVENBENEN MET ZIJSTAP

Houd u vast aan een stoel. Stap vooruit met uw linkerbeen en een klein stukje opzij. Zak wat door uw knieën en verplaats uw gewicht een beetje naar uw voorste been. Houd uw linker hiel op de grond gedurende de oefening. Buig en strek langzaam. Probeer recht te blijven staan. Herhaal de oefening 8 tot 12 keer per kant. Voor meer veiligheid kunt u ook naast de muur gaan staan en u aan de muur vasthouden.

VERSTERKEN BEEN- EN HEUP SPIEREN



ZWAAIEN MET UW BEEN

Sta met uw benen wijd op heupbreedte, tenen naar voren. Houd u vast aan een stoel. Doe uw rechterbeen zijwaarts omhoog en weer langzaam terug. Houd uw tenen naar voren. Herhaal de oefening 8 tot 10 keer per kant. Voor meer veiligheid kunt u ook naast de muur gaan staan en u aan de muur vasthouden.

VERSTERKEN BOVENHELFT LICHAAM



SCHOUDERS MET WATERFLESJES

Zit rechtop. Houd beide flesjes in uw handen voor u. Breng de flesjes naar uw schouders en daarna omhoog totdat beide armen gestrekt zijn. Doe uw armen weer naar beneden en herhaal de oefening 8 tot 12 keer.

Tip: Gebruik alleen waterflesjes. Vul de flesjes eerst met een klein beetje water en doe er iedere keer wat bij.