

# Fit & Actief

## Vanuit de stoel

1. Kies samen met de (zorg)begeleider of partner (als dat nodig is) de geschikte oefeningen.
2. Oefen op een stevige stoel met rugleuning.
3. Train niet op sokken of op een gladde vloer.
4. Het zijn in totaal 5 oefeningen. Neem na iedere oefening 1 of 2 minuten rust.
5. Herhaal de hele ronde van 5 oefeningen als u dat kunt.
6. Luisteren naar uw lichaam: Doe de oefeningen op uw eigen niveau. Pas de herhalingen aan als dat nodig is en blijf bij alle oefeningen de eigen houding in de gaten houden.

### Oefening 1: Armen naar voren stoten vanuit de borst

1. Ga rechtop zitten met de rug tegen de leuning.
2. Zet de voeten uit elkaar op heupbreedte.
3. Maak vuisten met uw handen en stoot uw arm vanuit de borst schuin naar voren en weer terug naar de borst.
4. Links en rechts afwisselend.
5. Doe dit met iedere arm 10 keer en tel hierbij hard op.

**Effect:**

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



### Oefening 2: Knie heffen links en rechts

1. Ga rechtop zitten met de rug tegen de leuning.
2. Laat uw handen rusten op uw bovenbenen.
3. Zet de voeten uit elkaar op heupbreedte en zorg dat uw gehele voet op de grond rust.
4. Hef uw knie tot maximaal 10 cm hoog. Wissel af met links en rechts.
5. Doe dit met ieder been 10 keer en tel hierbij hard op.

**Effect:**

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



*Veel plezier!*

## Oefening 3: Handen in één vouwen en boven uw hoofd brengen

1. Ga rechtop zitten met de rug tegen de leuning.
2. Vouw uw handen in één en strek de armen naar voren.
3. Breng de armen gestrekt boven uw hoofd en in een vloeiende beweging naar beneden (adem in) en weer omhoog (adem uit).
4. Doe dit in totaal 10 keer en tel hierbij hard op.

### **Effect:**

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



## Oefening 4: Been strekken om en om

1. Ga rechtop zitten met de rug tegen de leuning.
2. Zorg dat de gehele voet op de grond rust.
3. Laat uw handen op uw bovenbenen rusten.
4. Sterk uw been om en om horizontaal en weer terug.
5. Doe dit met ieder been 10 keer en tel hierbij hard op.

### **Effect:**

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



## Oefening 5: Naar de tenen reiken en weer naar boven met beide armen

1. Ga rechtop zitten met de rug tegen de leuning.
2. Zorg dat de gehele voet op de grond rust.
3. Strek uw armen naar voren.
4. Reik met uw armen zo ver mogelijk naar de vloer (adem uit). Kom rustig weer omhoog (adem in) en herhaal de beweging.
5. Doe dit in totaal 10 keer en tel hierbij hard op.

### **Effect:**

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



*Veel plezier!*