

# Fit & Actief

Vanuit de stoel

Deel 2

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: Op de billen naar voren lopen en naar achteren

1. Ga rechtop zitten met de rug tegen de leuning.
2. Zorg dat beide voeten op de grond rusten.
3. Laat uw armen rusten op de armleuningen.
4. Kom afwisselend met het linker en rechter zitvlak omhoog op de stoel (til uw heup om en om op).
5. Herhaal de beweging de andere kant op.
6. Doe dit in totaal 10 keer en tel hierbij hard op.

### **Effect:**

Deze oefening is goed voor de algemene beweeglijkheid en ondersteunt het opstaan.



## Oefening 2: Uitstrekken armen naar boven om en om (appels plukken)

1. Ga rechtop zitten met de rug tegen de leuning.
2. Zet de voeten iets uit elkaar en zorg dat ze plat op de grond staan.
3. Maak vuisten met uw handen.
4. Strek uw arm naar boven (adem in), en laat uw arm rustig zakken (adem uit), 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 schouder, en draagt bij aan spierkracht en uithoudingsvermogen.



Veel plezier!

## Oefening 3: Been gestrekt op en neer bewegen (zoals bij de borstcrawl)

1. Pak met uw handen de armleuningen vast.
2. Ga iets onderuit zitten.
- 3A. Houd uw benen gestrekt van de grond (horizontaal).
- 3B. Wanneer dit niet lukt kan dit ook om en om.
4. Beweeg ze in eigen tempo op en neer. Links en rechts afwisselend.
5. Doe dit met iedere been 10 keer en tel hierbij hard op.

### **Effect:**

Deze oefening is goed voor beweeglijkheid van de heup en de spierkracht van de buik, dit draagt bij aan spierkracht/en uithoudingsvermogen.



## Oefening 4: Handen in één vouwen en een roerende beweging maken

1. Ga rechtop zitten met de rug tegen de leuning.
2. Zorg dat de gehele voet op de grond rust.
3. Vouw uw handen in één.
4. Maak een roerende cirkelbeweging linksom. Herhaal de roerende cirkelbeweging rechtsom.
5. Doe dit in totaal 20 keer. Dus 10 keer links om en 10 keer rechtsom en tel hierbij hard op

### **Effect:**

Deze oefening is goed voor de beweeglijkheid van de schouders en draagt bij aan het uithoudingsvermogen.



## Oefening 5: Zitten en gaan staan

1. Pak de leuning vast van de stoel.
2. Zet de voeten iets uit elkaar en zorg dat ze plat op de grond staan.
3. Ga met de billen iets naar voren op de stoel zitten.
4. (Adem in) kom overeind tot stand (adem uit) en ga weer zitten. Het is ook mogelijk om een klein stukje overeind te komen en de stoelleuning vast te houden.
5. Doe dit in totaal 10 keer en tel hierbij hard op.

### **Effect:**

Effect: Deze oefening is goed voor de spierkracht en is belangrijk voor het beter opstaan.



*Veel plezier!*