






Thuisoefeningen Dynamiek beweegroute geriatriesch dagziekenhuis

32.045N

Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 • 8900 Ieper
www.yperman.net • 057 35 35 35
info@yperman.net •     

Bewegen is gezond.

Wandelen, fietsen, sporten en dergelijke andere zaken worden jong en oud aangeraden. Dat is niet altijd evident als je minder goed te been bent. Echter zijn er voor deze doelgroep ook eenvoudige oefeningen die een verschil kunnen maken.

Deze 'zit-oefeningen' zijn met zorg uitgekozen.

We raden je aan om ze 1 tot 3 keer per dag uit te voeren.

Je mag de hele reeks ook spreiden over drie oefenmomenten op een dag.

Heb je nog vragen over deze oefeningen? Dan kan je altijd terecht in het Geriatrisch Dagziekenhuis, of bereik je de medewerkers telefonisch via 057 35 62 71.

Succes met de oefeningen!

Opwarming

Oefening 1: ter plaatse stappen.

1. Zit recht op een stoel.
2. Plaats beide voeten op heupbreedte.
3. Maak nu een gewone stapbeweging terwijl je zit.
4. Ga niet te hoog met de knieën.

Tijdsduur: 20 tellen.



Oefening 2: armen losschudden + polsen draaien.

1. Zit recht op een stoel.
2. Schud de armen wat los naast uw lichaam.
3. Draai met beide polsen even rond.

Tijdsduur: 5 tellen losschudden + 5 tellen polsen draaien.



Oefening 3: draai met het hoofd.

1. Zit recht op een stoel.
2. Kijk recht voor je uit.
3. Draai jouw hoofd traag naar links.
4. Draai jouw hoofd terug traag naar het midden.
5. Draai jouw hoofd traag naar rechts.
6. Draai jouw hoofd terug traag naar het midden.

Tijdsduur: herhaal 3x aan elke kant.



Oefening 4: draaien van het bovenlichaam.

1. Zit recht op een stoel.
2. Draai met jouw volledige bovenlichaam traag naar links.
3. Draai met jouw volledige bovenlichaam terug traag naar het midden.
4. Draai met jouw volledige bovenlichaam traag naar rechts.
5. Draai met jouw volledige bovenlichaam terug traag naar het midden.

Tijdsduur: herhaal 3x aan elke kant.



Oefeningen

Oefening 5: been strekken.

1. Zit recht op een stoel.
2. Plaats beide voeten iets uit elkaar en plat op de grond.
3. Strek één been rechtuit.
4. Zet je been terug op de grond.
5. Strek nu jouw andere been rechtuit.
6. Plaats het been terug op de grond.

Tijdsduur: 3x elk been strekken.



Oefening 6: ronddraaien met de armen.

1. Sta recht, of zit recht op een stoel.
2. Breng beide armen horizontaal met de schouders.
3. Draai nu de armen 10 tellen in een voorwaartse beweging.
4. Draai de armen 10 tellen nu in een achterwaartse beweging.

Tijdsduur: telkens 10 tellen.



Oefening 7: armen van laag naar hoog bewegen.

1. Zit recht op een stoel.
2. Plaats beide voeten op heupbreedte.
3. Bol jouw handen tot vuisten.
4. Breng de rechter arm naar boven en de linker arm naar beneden.
5. Wissel nu beide armen van plaats.

Tijdsduur: breng elke arm 5x naar boven.



Oefening 8: met de voeten zijwaarts de grond tikken.

1. Zit recht op een stoel, of sta recht en houd een leuning vast.
2. Plaats beide voeten iets uit elkaar en plat op de grond.
3. Til je linker voet op.
4. Verplaats deze naar links en tik de grond met de tenen.
5. Plaats je linker voet terug.
6. Til je rechter voet op.
7. Verplaats deze naar rechts en tik de grond met je tenen.
8. Plaats je rechter voet terug.



Tijdsduur: tik met elke voet 5x op zij.

Oefening 5: schouders stretchen.

1. Zit recht op de stoel of sta recht
2. Vouw de handen in elkaar.
3. Strek dan de armen zo hoog mogelijk en rek even goed uit.
4. Keer terug met de armen.
5. Ontspan.

Tijdsduur: herhaal 3x.



Oefening 9: hielen en tenen omhoog.

1. Zit recht op een stoel.
2. Til beide hielen van de grond.
3. Zet opnieuw de voeten plat op de grond.
4. Druk de hielen goed tegen de grond en hef de tenen op.
5. Ontspan.

Tijdsduur: 5x herhalen.



Oefening 10: schouders tikken.

1. Zit recht op een stoel.
2. Breng beide armen horizontaal met de schouders.
3. Tik nu de beide schouders tegelijk met de handen.

Tijdsduur: tik 5x de schouders.



Oefening 11: schouders draaien.

1. Zit recht op een stoel.
2. Laat beide armen naast u naar beneden hangen.
3. Draai nu beide schouders in een voorwaartse beweging.
4. Houdt 10 sec aan.
5. Draai nu beide schouders in een achterwaartse beweging.

Tijdsduur: schouders 3x naar voor en 3x naar achter draaien.



Oefening 12: boksbeweging.

1. Zit recht op een stoel.
2. Bol beide handen tot vuisten.
3. Stoot met één borst vooruit (boksbeweging).
4. Voer nu de beweging uit met de andere vuist.

Tijdsduur: herhaal met elke vuist 3x



Oefening 13: knieën opheffen.

1. Zit recht op een stoel.
2. Plaats je voeten op heupbreedte.
3. Stap ter plaatse met de knieën hoog.

Tijdsduur: hef elk been 5x op.





Jan Yperman Ziekenhuis

**Geriatrisch Dagziekenhuis • Route 80
Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 • 8900 Ieper
www.yperman.net • 057 35 62 71**