

Bewegen is gezond en maakt je gelukkig

FORUM LDC
ODISEE CO-HOGESCHOOL



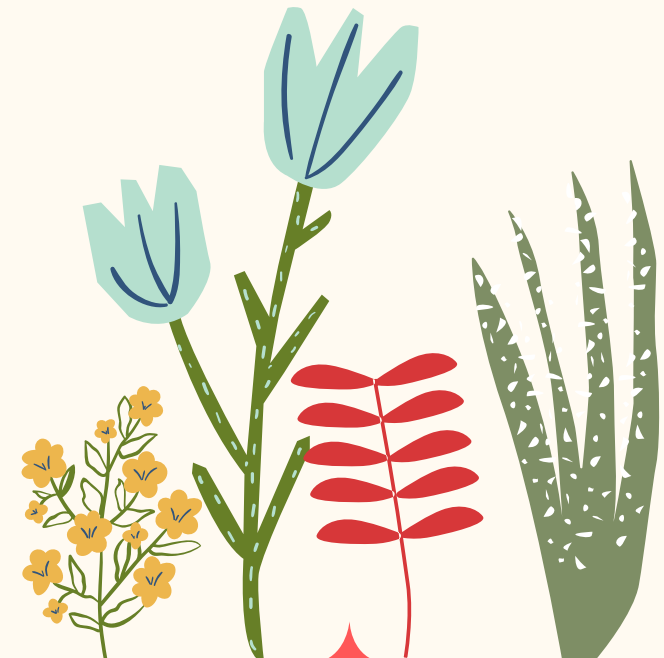
Waarom actief en regelmatig bewegen?

- Bewegen is **goed voor lichaam en geest.**
Ook op latere leeftijd!
- Bewegen geeft **een goed gevoel!**
- Regelmatig bewegen doe je om **ziektes te voorkomen** en om deze te lijf gaan. Bewegen is goed voor het hart- en bloedvaten, longen, spieren, botten...
- Bewegen is **goed voor de hersenen.** Het geheugen, het concentratievermogen, informatieverwerking worden gestimuleerd.
- Door te bewegen kan je **beter en langer slapen.**
- Bewegen zorgt voor **meer zelfstandigheid in de dagelijkse handelingen.**
- Bewegen helpt het **voorkomen van een ongelukkige val** met soms een botbreuk of ernstig letsel als gevolg.

Beweegrichtlijnen

Hoe kan ik bewegen?

- Wandelen
- Fietsen
- Traplopen
- Tuinieren
- Petanquen
- Dansen
- Zwemmen
- ...



CONTACT

Voor nog meer informatie:

Contacteer Forum LDC
Adres: Muggenstraat 5,
1000 Brussel
Tel.: 0489 30 55 87

Of

Feyza Karakaya
Studente Ergotherapie van
de co-Hogeschool Odisee
feyza.karakaya@student.odisee.be



Beweegrichtlijnen

Hoeveel moet ik bewegen?

- **Minimaal 30 minuten per dag** of 150 minuten per week verspreid over verschillende dagen
- Twee keer per week **bot- en spierversterkende activiteiten** in combinatie met **balansoefeningen**.

Goed om te weten!

- Voorkom veel zitten, maximum 30 minuten.
- Wissel door de dag af tussen zitten en staan. Las licht intensieve activiteiten in.
- Huishoudelijke taken zoals koken, was ophangen zijn licht intensieve activiteiten.
- Verspreid de huishoudelijke klussen door de dag/ week heen.

WANDEL JE FIT!

Goede schoenen aantrekken.

Zorg dat je stevige, gesloten schoenen aan hebt. Zo vermijdt je blessures en een ongelukkige valpartij.

Wandelen en conditie opbouwen.

- Wandel steeds vaker per dag. Dit mag je ook doen door thuis te stappen.
- Van 1 keer per dag 5 min naar 3 keer per dag 5 minuten
- Ga steeds langer wandelen tot minimum 30 minuten per dag.
- Van 5 minuten, 10 min – 15 min enz. naar 30 minuten.
- Probeer samen te wandelen met vrienden, familie, kinderen, kleinkinderen, burens.
- Verken je omgeving en neem de meest veilige weg.



De oefeningen

LDC FORUM

ODISEE CO-HOGESCHOOL



REK JE UIT!

Je lichaam uitrekken in de ochtend of voor het bewegen is belangrijk.

Romp draaien op de stoel:

Zit goed rechtop op de stoel met de romp los van de rugleuning. Kruis de armen voor de borst en leg de handen op de schouders. Draai de romp en schouders langzaam van links naar rechts, kijk steeds mee over de schouder.

Let op: De billen blijven op de stoel en draaien niet mee.

Doe dit 10 keer naar links en rechts. Rust even en herhaal nog 2 keer.

Stappen op de plaats:

Maak stappen op de stoel, terwijl u zit. Til afwisselen je linker- en rechervoet van de vloer. Herhaal deze beweging. Doe dit 3 reeksen 10 keer. Rust tussen elk reeks.



BLIJF IN BALANS!

ZORG STEEDS VOOR EEN STEUNPUNT!
Hou het veilig voor jezelf!

Staan schommelen:

Sta met de voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen. Breng langzaam het gewicht naar links, rechterbeen strek je uit. Verplaats het gewicht weer naar het midden, beide knieën gebogen en verplaats het gewicht naar het rechterbeen, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt. Armen in de zij of zijwaarts voor extra balans.

Doe dit 2 reeksen van 10, rust tussen elk reeks.

Schommelen op de stoel:

Je kan de bovenstaande oefeningen ook doen op een stoel zonder armleningen.



OP DE STOEL

Benen bewegen:

Je zit op de stoel, rug tegen de rugleuning. Been vooruit strekken en weer buigen.

(Zet je voet niet op de grond)

Doe dit 10 keer.

Armen bewegen:

Je zit recht op de stoel met aangespannen buikspieren. Ellebogen duwen tegen de rugleuning en span de rugspieren aan. 10 seconden aanhouden en blijf ademen. Strek je armen en 5 seconden aanhouden. Doe dit 10 keer.

Voeten bewegen:

De voeten zijn plat op de grond.

Til je tenen omhoog terwijl de hielen de grond blijven raken. De voeten zijn plat op de grond. De hielen komen omhoog terwijl de tenen de grond raken.

Wissel telkens af. Herhaal dit 15 keer. Rust even en doe nog een reeks.



STERKE ARMEN

Armen heffen met flesjes:

1. Houdt in beide handen een waterflesje. Duw de ellebogen in je 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). Doe nog 2 reeksen.



STERKE BENEN

Knie heffen:

Sta naast de rugleuning van een stoel. Zet je voeten iets uit elkaar. Hef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts.

Of je zit op een stoel, uw handen rusten op de bovenbenen. Je heft dan de knieën omhoog.

Herhaal dit 20 keer. Rust even uit en doe nog 2 reeksen.

