



Module: Flexibiliteit

Oefening: Appels plukken

Wat wordt er met de oefening getraind

Met deze oefening worden de rug-, borst- en armspieren gerekt. Ook is het een mooie rekoefening voor het schoudergewricht.

Hoe is de oefening toe te passen

Vertel de deelnemer dat jullie denkbeeldige appels (of ander fruit wat men lekker vindt) gaan plukken van de bomen. De oefening kan het beste zittend worden gedaan. Indien de deelnemer fit genoeg is, kan de oefening ook staand worden uitgevoerd.

Deze oefening kan ook in een groepje gedaan worden.

Uitleg oefening stap voor stap

- De armen gaan om de beurt omhoog om denkbeeldige appels te plukken.
- De armen hoeven niet alleen recht omhoog, maar kunnen naar voren, opzij of naar achter.
De armen worden zo ver mogelijk gestrekt.



Aandachtspunten voor de begeleider

- Zorg dat de deelnemer stevig op de stoel zit. Het is niet erg als de rug loskomt van de leuning. Voeten plat op de grond en op heupbreedte.
- Probeer de deelnemer te stimuleren om appels te pakken die ver weg hangen. Dan worden de spieren het meest gerekt.

Duur en intensiteit

Probeer in ieder geval 10 grote pluk-bewegingen te maken per arm.

Rust dan even uit en herhaal nog 2 keer.

Beweeggids voor ouderen met dementie

Projectinformatie

De beweeggids voor ouderen met dementie is één van de resultaten uit het onderzoeksproject '**Laat het brein niet indutten: beweeg slim en verminder de kans op dementie**'. Dit project is gefinancierd vanuit het onderzoeksprogramma **Memorabel** van **Deltaplan Dementie** van **ZonMw**.

Het consortium staat onder leiding van **Prof. dr. Erik Scherder** en bestaat uit medewerkers van:

Vrije Universiteit Amsterdam, *Faculteit der Gedrags- en Bewegingswetenschappen (sectie Klinische Neuropsychologie)*

Universitair Medisch Centrum Groningen, *Centrum voor Bewegingswetenschappen*
Rijksuniversiteit Groningen, *Faculty of Science and Engineering, Groningen Institute for Evolutionary Life Sciences (GELIFES)*

Alzheimer Centrum Groningen

Radboudumc Alzheimer Centrum, *Afdeling Geriatrie*

Donders Institute for Medical Neuroscience, **Radboudumc**

Kenniscentrum Sport

Meer informatie

Deze oefening is onderdeel van de [beweeggids voor ouderen met dementie](#).

De beweeggids bevat meerdere [beweegmodules](#) en extra informatie over het stimuleren van beweging bij ouderen met dementie.

Voor meer informatie of vragen over deze instructiebeschrijving kunt u mailen naar info@kcsport.nl of jolanda.dezeeuw@kcsport.nl

