



# Bewegen met dementie

## Beschrijving



**Module:** Sterk Bovenlichaam

**Oefening:** Luchtboxen

### Wat wordt er met de oefening getraind

Met deze oefening worden schouderspieren en verschillende armspieren getraind.

### Hoe is de oefening toe te passen

Je kunt als verzorger mensen motiveren door te zeggen dat ze gaan boksen. De oefening kan zowel zittend als staand worden uitgevoerd. Het is wel veiliger om bij de oefening te zitten.

### Uitleg oefening stap voor stap

- De handen mogen gebald worden als vuisten (als dit niet gebeurt dan is dit geen probleem, maar met gebalde vuisten train je ook nog wat knijpkracht).
- Start met de vuisten voor de borst. Armen zijn hierbij gebogen.
- De armen kunnen verschillende richtingen op gebokst worden (voren, beneden, boven en opzij).
- Ondersteun de deelnemer door het samen te doen en mee te tellen. Bijvoorbeeld steeds 5x in een bepaalde richting en dan wisselen van richting.



## Aandachtspunten voor de begeleider

- Zorg dat de deelnemer zijn armen strekt.
- Begin altijd met een set naar voren bewegen.
- Tel mee voor ondersteuning.
- Om het zwaarder te maken eerst naar beneden bewegen, daarna naar boven en opzij.
- Hier kun je leuke variaties op maken.

## Duur en intensiteit

Het aantal keer hangt af van hoe zwaar de deelnemer het vindt. Je kunt ook langzaam opbouwen en beginnen met bijvoorbeeld 2 sets van 6 keer.

Bouw het boksen dan uit naar 8-10-12 herhalingen per set en bouw de sets uit naar 3 en 4 keer in verschillende richtingen.

Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten of langer als dat nodig is.

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door sneller te boksen, maar doe het niet te gehaast.

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door de deelnemers gewicht te laten vasthouden.

## Beweggids voor ouderen met dementie

### Projectinformatie

De beweggids 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 [beweggids voor ouderen met dementie](#).

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

Voor meer informatie of vragen over deze instructiebeschrijving kunt u mailen naar [info@kcsport.nl](mailto:info@kcsport.nl) of [jolanda.dezeeuw@kcsport.nl](mailto:jolanda.dezeeuw@kcsport.nl)

