



Module: Sterke benen

Oefening: Zittende knie extensie

Wat wordt er met de oefening getraind

Met deze oefeningen worden de spieren aan de voorkant van het bovenbeen getraind. Deze spieren zijn erg belangrijk voor onder andere opstaan, lopen en in balans blijven.

Hoe is de oefening toe te passen

Bij deze oefening zit de deelnemer op een stoel. Daarnaast kun je deze oefening ook prima met meerdere mensen uitvoeren. Zorg wel dat men voldoende ruimte heeft om te bewegen.

Uitleg oefening stap voor stap

- De deelnemer gaat op een stoel zitten.
- De deelnemer wordt gevraagd stevig op de stoel te zitten, met de voeten plat op de grond. Knie-hoek ongeveer 90 graden.
- De rug is recht en men zit actief (liefst met de rug los van de stoel-rugleuning).
- De deelnemer wordt gevraagd één been te strekken.
- Het been kan even omhoog worden gehouden.
- De deelnemer wordt gevraagd om het been langzaam terug te bewegen.
- Idem met het andere been.



Aandachtspunten voor de begeleider

- Zorg dat de deelnemer stevig in de stoel zit en niet op het puntje van de stoel.
- Het is belangrijk dat de deelnemer de voeten op de grond kan plaatsen.
- Zorg voor een actieve zit: rug iets los van de stoel-rugleuning.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door langzamer terug te gaan of enkele tellen hoog te houden en langzaam naar beneden.

De oefening kan nog zwaarder worden gemaakt, door gebruik te maken van enkelgewichten.

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 dan uit naar 8-10-12 keer per been.

Ook de sets kun je uit bouwen naar 3 en 4 sets.

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

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 bewegen bij ouderen met dementie.

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

