



Flexibiliteit

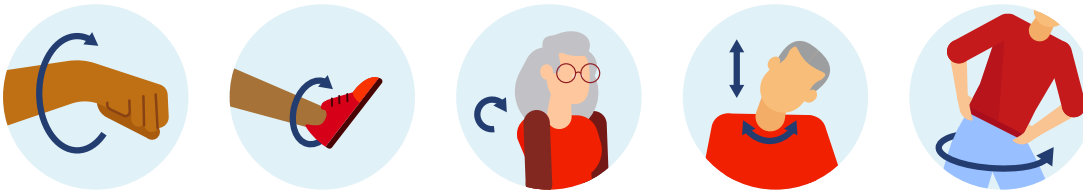
Flexibel blijven helpt stijve spieren te voorkomen en draagt bij aan het doen van dagelijkse activiteiten, zoals opstaan uit de stoel of reiken om iets te pakken. De volgende oefeningen helpen om flexibiliteit te trainen, dit kan alleen of samen (in een groep). Deze oefeningen meerdere keren per week doen draagt bij aan het voldoen aan de beweegrichtlijnen.

De oefeningen zijn geschikt voor mensen die laagdrempelig in beweging willen komen. Bijvoorbeeld iemand die op een laag niveau wil instappen, iemand die revalideert na een blessure of iemand die te maken heeft met dementie.

Oefening 1



Bekijk de video



Rondjes draaien van de gewrichten

Deze oefeningen maken de gewrichten en spieren rondom om de nek, schouders, heupen, polsen en enkels los. Belangrijk voor het aantrekken van de schoenen of het grijpen en draaien van voorwerpen.

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 **Polen:** laat de deelnemer staand of zittend rondjes draaien met beide polsen. Draai eerst linksom en daarna rechtsom.
- 2 **Enkels:** laat de deelnemer staand of zittend een been een beetje omhoog houden om rondjes te draaien met de enkel. Draai eerst linksom en daarna rechtsom, en wissel vervolgens van been.
- 3 **Schouders:** laat de deelnemer staand of zittend rondjes draaien met de schouders. Dit kan ook in kleine stapjes uitgevoerd worden door eerst de schouders omhoog en omlaag te bewegen, en vervolgens naar voren en naar achteren.
- 4 **Nek:** laat de deelnemer staand of zittend rustig met het hoofd van links naar rechts bewegen. Doe vervolgens hetzelfde maar dan boven en naar beneden (kin op de borst).
- 5 **Heupen:** laat de deelnemer achter een stevige stoel staan, zodat hij of zij de rugleuning kan vasthouden. De deelnemer draait vervolgens de heupen naar voren, links, achteren en rechts.

Duur en intensiteit

Draai per lichaamsdeel 10 keer beide kanten op. Houd tussen de oefeningen een korte rustpauze en herhaal met twee sets van 10.

Aandachtspunten voor begeleiders

- ➔ Zorg dat de deelnemer op een stevige stoel zit.
- ➔ Let erop dat het draaien rustig en gecontroleerd gebeurt.
- ➔ Zorg dat de deelnemer bij de nekoefening rechtop blijft zitten bij het brengen van de kin naar de borst. Blijf hier alert op en houd in de gaten dat de deelnemer niet duizelig wordt.
- ➔ Ondersteun de deelnemer door het samen te doen en tel het aantal herhalingen mee.



Soep roeren

Deze oefening rekt de rug- en schouderspieren op. Dit is belangrijk voor het behouden van kracht en stabiliteit voor dagelijkse activiteiten.

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer staat stevig of zit op een stoel en vouwt de handen in elkaar.
- 2 Zorg dat de deelnemer de handen op borsthoogte houdt om te beginnen met roeren.
- 3 Laat de deelnemer eerst kleine en daarna steeds grotere gecontroleerde rondjes roeren. Hierbij kan de romp iets naar voren komen, dat is geen probleem.
- 4 Herhaal vervolgens met 7 rondjes.

Duur en intensiteit

Draai 8 keer beide kanten op. Houd vervolgens een korte rustpauze en doe nog twee sets van 8.

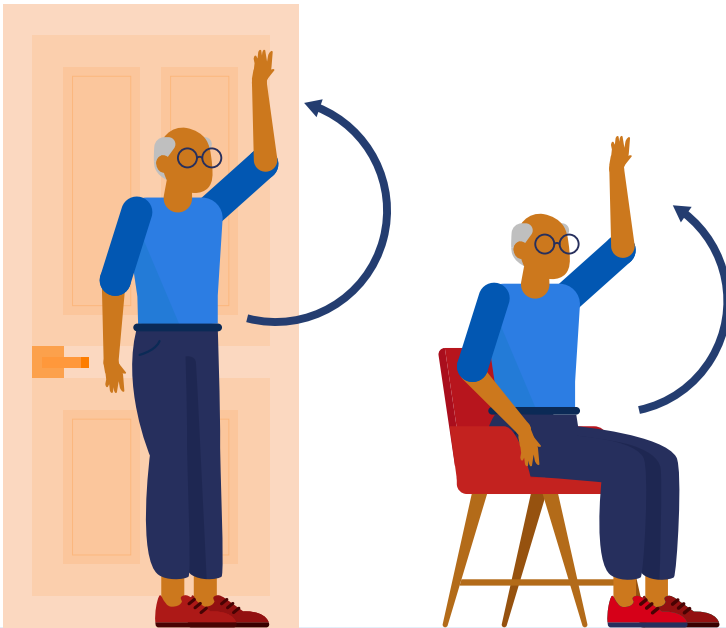
Aandachtspunten voor begeleiders

- ➔ Zorg dat de deelnemer stevig staat of op een stoel zit.
- ➔ Zorg ervoor dat de deelnemer de armen zo gestrekt mogelijk houdt.
- ➔ Ondersteun de deelnemer door het samen te doen en tel het aantal herhalingen mee.

Oefening 3



Bekijk de video



Appels plukken

Met deze oefeningen worden zowel het schoudergewricht als de spieren in de rug, borst en armen opgerekt. Dit draagt bij aan goed rechtop zitten en dingen pakken.

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer staat stevig of zit op een stoel en brengt de armen om de beurt omhoog om denkbeeldige appels te plukken.
- 2 Let erop dat de deelnemer de armen zo ver mogelijk strekt.
- 3 De deelnemer hoeft de armen niet recht omhoog te bewegen, dit mag ook naar voren, opzij of naar achter.
- 4 Herhaal dit vervolgens 7 keer per arm.

Duur en intensiteit

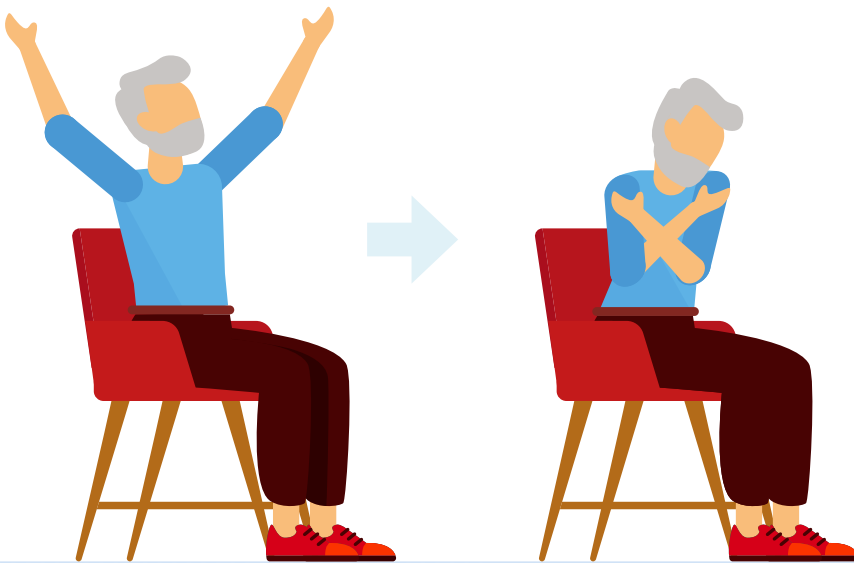
Maak 8 grote plukbewegingen per arm. Houd vervolgens een korte rustpauze en herhaal met twee sets van 8.

Aandachtspunten voor begeleiders

- ➔ Zorg dat de deelnemer stevig staat of op een stoel zit.
- ➔ Laat de deelnemer de armen naar voren strekken en begin met een set naar voren boksen.
- ➔ Ondersteun de deelnemer door het samen te doen en tel het aantal herhalingen mee.



Bekijk de video



Uitrekken en knuffelen

Met deze oefening worden spieren in de romp en schouders opgerekt. Dit zorgt voor soepele schouders en minder stijfheid tijdens het aankleden.

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer zit op een stevige stoel in een actieve houding: rechtop, rug los van de leuning en voeten plat op de grond.
- 2 De deelnemer maakt zichzelf zo groot mogelijk door de handen zo hoog mogelijk te reiken, en houdt dit 5 seconden vast.
- 3 Vervolgens maakt de deelnemer zich zo klein mogelijk door de armen om zichzelf heen te slaan en zichzelf klein te maken, ook dit 5 seconden vasthouden.
- 4 Herhaal dit vervolgens 5 keer.

Duur en intensiteit

Herhaal de oefening 6 keer. Houd vervolgens een korte rustpauze en herhaal met twee sets van 6.

Aandachtspunten voor begeleiders

- Zorg dat de deelnemer op een stevige stoel zit.
- Laat de deelnemer zich zo hoog mogelijk uitrekken en zich vervolgens zo klein mogelijk maken (handen kruislings naar de schouderbladen).
- Ondersteun de deelnemer door het samen te doen en tel het aantal herhalingen mee.

Oefening 5



Bekijk de video



Rekken van het been

Met deze oefening worden de hamstrings en kuitspieren opgerekt. Dit helpt bij het opstaan, gaan zitten of traplopen.

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer zit op een stevige stoel, niet helemaal naar achteren en ook niet op het puntje van de stoel.
- 2 De deelnemer houdt een voet plat op de grond en strekt het andere been uit, waarbij de tenen naar de lucht wijzen en de hak op de grond blijft.
- 3 De deelnemer buigt met de romp naar voren en kijkt naar de tenen. Houdt de romp zo lang mogelijk zodat de juiste rek in de hamstrings en kuiten komt.
- 4 Herhaal dit vervolgens 5 keer.

Duur en intensiteit

Houd de oefening 10 seconden vast en herhaal de oefening 6 keer per been.

Houd vervolgens een korte rustpauze en herhaal met twee sets van 6.

Aandachtspunten voor begeleiders

- ➔ Zorg dat de deelnemer stevig in de stoel zit. De deelnemer hoeft niet helemaal naar achteren te zitten, omdat het dan moeilijker is om de hamstrings op te rekken. Let er wel op dat de deelnemer niet op het puntje van de stoel zit.
- ➔ Laat de deelnemer het gestrekte been zo gestrekt mogelijk houden en zorg dat de tenen omhoog wijzen met de hak op de grond.
- ➔ Let erop dat deelnemers met de neus naar de tenen bewegen.
- ➔ Ondersteun de deelnemer door het samen te doen en tel het aantal herhalingen mee.