



Sterk bovenlichaam

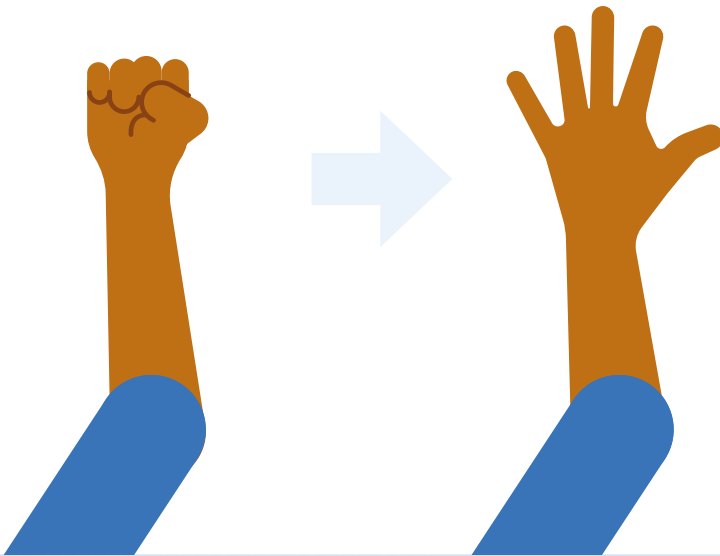
Een sterk bovenlichaam helpt om goede rompstabiliteit te behouden. Dit verkleint de kans op vallen. Ook helpt een sterk bovenlichaam bij het doen van dagelijkse activiteiten, zoals potjes openmaken of aan- en uitkleden. De volgende oefeningen helpen de spieren van het bovenlichaam te trainen, dit kan 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



In de handen knijpen

Deze oefening versterkt de knijpkracht van de handen.

Belangrijk voor het vastpakken en vasthouden van spullen.

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer stevig staat of zit op een stoel en knijpt zachtjes in de handen of in het materiaal (bijvoorbeeld een balletje of knuffel).
- 2 Vervolgens knijpt de deelnemer iets harder en houdt dit 5 seconden vast.
- 3 De deelnemer laat weer los en doet hetzelfde met de andere hand.
- 4 Herhaal dit vervolgens 7 keer per hand.

Duur en intensiteit

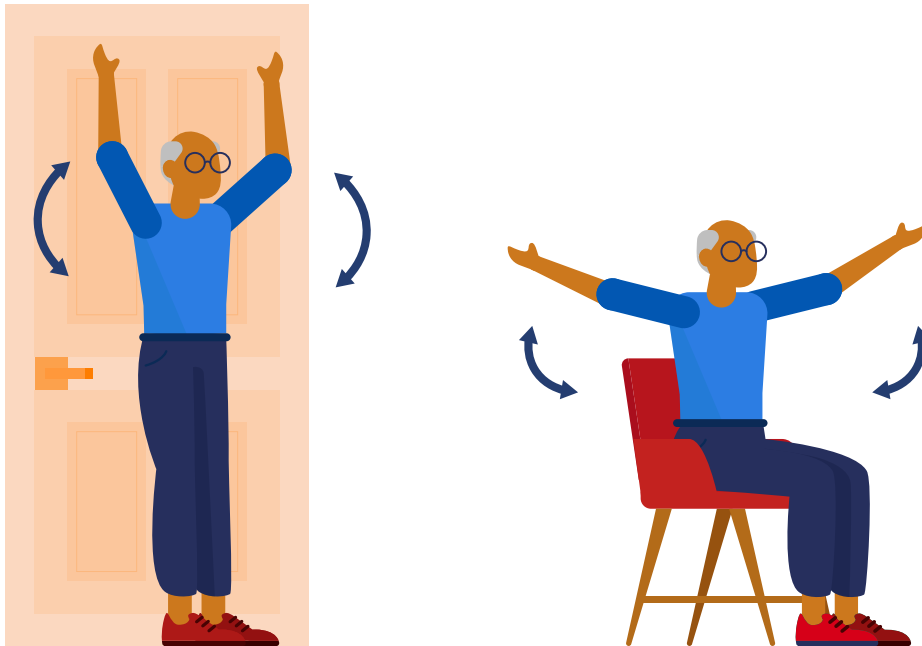
De oefening kan zwaarder worden door iets in de handen te hebben waar in te knijpen is, zoals een klein balletje of knuffel. Dit zorgt voor weerstand. Ter afwisseling kan de deelnemer harder en zachter knijpen. Start bijvoorbeeld met 2 sets van 8 herhalingen per hand. Bouw de herhalingen uit naar 10-12 keer per hand en naar 3 of 4 sets. Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten, of langer als dat nodig is.

Aandachtspunten voor begeleiders

- ➔ Zorg dat de deelnemer stevig staat of op een stoel zit.
- ➔ Gebruik verschillende materialen om in te knijpen (met of zonder geluid, verschillende soorten materialen).
- ➔ Laat een deelnemer het knijpen een paar seconden vasthouden.
- ➔ Tel mee en let op dat de deelnemer niet te hard knijpt.



Bekijk de video



Vliegen

Deze oefening traint de schouderspieren, wat handig is voor het aan- en uitkleden.

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer staat stevig of zit op een stoel en houdt de armen zijwaarts.
- 2 De deelnemer beweegt de armen van beneden naar boven tot schouderhoogte, terwijl de armen zijwaarts blijven.
- 3 Herhaal dit vervolgens 5 keer.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder worden door de oefening langzamer uit te voeren, iets in de handen vast te houden of de armen hoger te bewegen dan schouderhoogte. Start bijvoorbeeld met 2 sets van 6 herhalingen. Bouw de herhalingen uit naar 8-10-12 keer en naar 3 of 4 sets. Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten, of langer als dat nodig is.

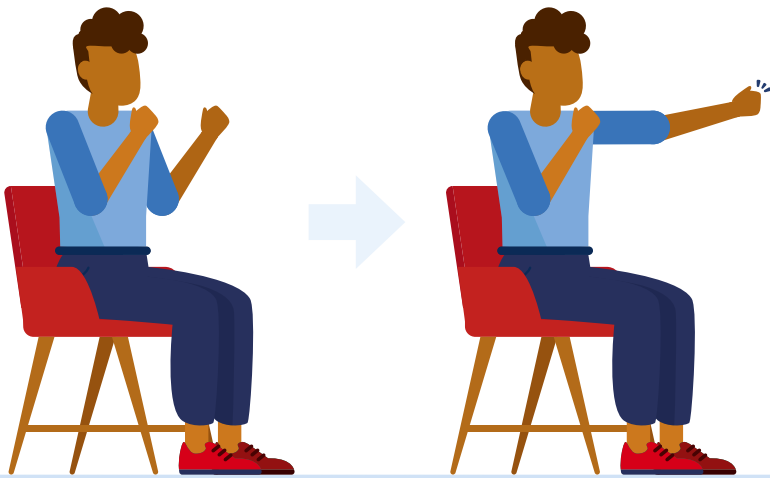
Aandachtspunten voor begeleiders

- ➔ Zorg dat de deelnemer stevig staat of op een stoel zit.
- ➔ Zorg ervoor dat de deelnemer de armen opzij houdt en niet te veel naar voren beweegt.
- ➔ Let erop dat de deelnemer nergens tegenaan kan komen met de armen.
- ➔ Ondersteun de deelnemer door het samen te doen en tel het aantal herhalingen mee.

Oefening 3



Bekijk de video



Lucht boksen

Met deze oefeningen worden de armspieren, borstspieren en spieren in de schouders getraind. Door vuisten te maken train je ook de handspieren.

Deze spieren zijn belangrijk om dingen met meer kracht vast te houden of bijvoorbeeld potjes open te maken.

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer staat of zit op een stevige stoel en balt de handen in vuisten (als gebalde vuisten niet lukt, is dat geen probleem).
- 2 De deelnemer brengt de gebalde vuisten voor de borst, de armen zijn hierbij gebogen.
- 3 De deelnemer bokst op jouw signaal naar een bepaalde richting: naar voren, beneden, boven of opzij.
- 4 Herhaal dit 5 keer per richting en wissel vervolgens van richting.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder worden door sneller te boksen of door deelnemers gewicht te laten vasthouden. Je kunt langzaam opbouwen en beginnen met bijvoorbeeld 2 sets van 6 keer per richting. Bouw de herhalingen uit naar 8-10-12 keer per been en naar 3 of 4 sets in verschillende richtingen. Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten, of langer als dat nodig is.

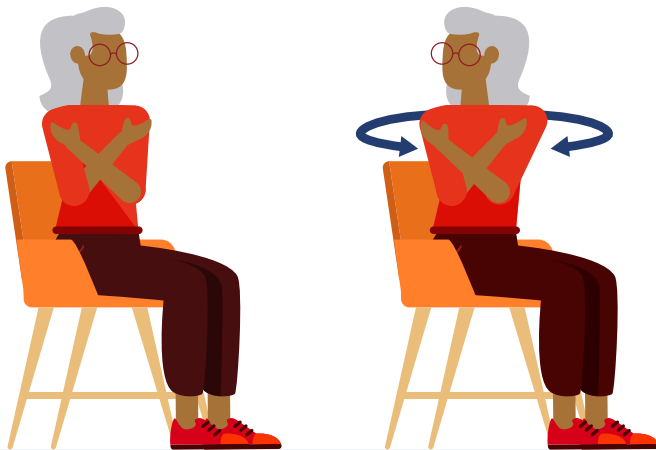
Aandachtspunten voor begeleiders

- ➔ 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.
- ➔ Tel mee voor ondersteuning.

Oefening 4



Bekijk de video



Draaien met de romp

Met deze oefening worden de schuine buikspieren en rugspieren getraind. Deze spieren zijn belangrijk om makkelijker te kunnen bukken en draaien om achterom te kijken.

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer zit stevig op een stoel in een actieve houding: rechtop, rug los van de leuning en voeten plat op de grond.
- 2 De deelnemer kruist de armen voor de borst en beweegt de schouders en hoofd zover als mogelijk naar rechts. Hierbij draait het bovenlichaam mee.
- 3 Laat de deelnemer dit even vasthouden en draai vervolgens met de schouders, hoofd en bovenlichaam naar links. Houd dit ook even vast.
- 4 Herhaal dit vervolgens 5 keer per kant.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door de armen naar voren te strekken of iets vast te houden in beide handen. Het aantal herhalingen hangt af van hoe zwaar de deelnemer het vindt. Start met bijvoorbeeld 2 sets van 6 herhalingen. Bouw de herhalingen uit naar 8-10-12 keer per been en naar 3 of 4 sets. Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten, of langer als dat nodig is.

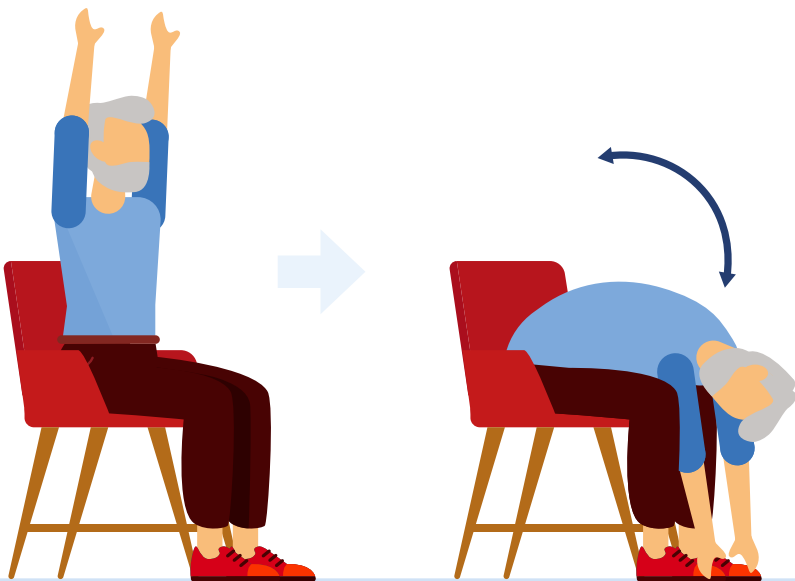
Aandachtspunten voor begeleiders

- Zorg dat de deelnemer stevig op een stoel zit en actief zit: rechtop, rug los van de leuning en voeten plat op de grond.
- Laat de deelnemer de oefening niet te snel uitvoeren, het mogen rustige bewegingen zijn.
- Laat de deelnemer het hoofd mee naar rechts en links bewegen om over de schouder te kijken.
- Tel mee voor ondersteuning.

Oefening 5



Bekijk de video



Sterke buikspieren

Met deze oefening worden de rechte buikspieren getraind. Deze spieren zijn nodig bij het bukken of buigen om bijvoorbeeld de schoenveters te strikken.

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer zit stevig op een stoel met de voeten plat op de grond.
- 2 De deelnemer beweegt de armen omhoog en buigt langzaam voorover om de tenen aan te raken.
- 3 De deelnemer komt weer omhoog met de armen daarbij omhoog, als de deelnemer weer rechtop zit kunnen de armen omlaag.
- 4 Herhaal dit vervolgens 5 keer.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder worden door langzamer terug omhoog te bewegen. Je kunt langzaam opbouwen en beginnen met bijvoorbeeld 2 sets van 6 keer per richting. Bouw de herhalingen uit naar 8-10-12 keer per been en naar 3 of 4 sets in verschillende richtingen. Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten, of langer als dat nodig is.

Aandachtspunten voor begeleiders

- ➔ Zorg dat de deelnemer goed achter in de stoel zit met de voeten plat op de grond.
- ➔ Let erop dat de deelnemer de armen meeneemt. Dit voorkomt te snel op en neer gaan en duizeligheid.
- ➔ Let erop dat de deelnemer niet te lang met het hoofd naar beneden zit.
- ➔ Vraag af en toe aan de deelnemer of hij/zij niet duizelig wordt.
- ➔ Tel mee voor ondersteuning.



Theraband oefeningen

Met deze oefening worden de schouderspieren, rugspieren en armspieren getraind. Deze spieren zijn nodig bij het tillen van boodschappen. Bij deze oefening is een theraband nodig.

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 Zorg dat de deelnemer stevig en actief op een stoel zit: rechtop, rug los van de leuning en voeten plat op de grond.
- 2 Zowel de deelnemer als de begeleider hebben in beide handen het uiteinde van de theraband vast. De handen zitten in de lus die gemaakt is van de theraband.
- 3 Zowel de deelnemer als de begeleider brengen de theraband op spanning door de ellebogen in de zij te houden en de onderarmen te strekken. Zodra de armen gestrekt zijn, gaat de spanning van de band.
- 4 Kies uit oefening 1 of oefening 2 om mee te starten.

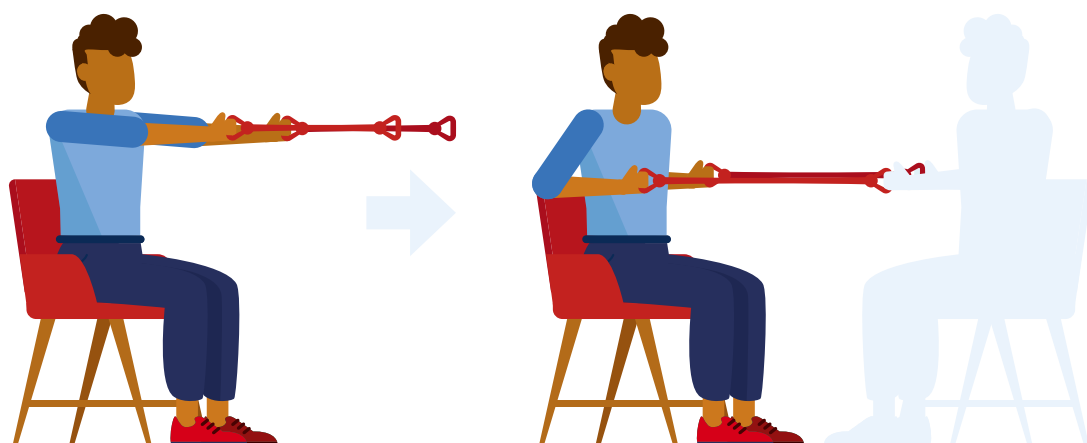
Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder worden door de theraband korter vast te pakken, dicht bij de hand van de deelnemer. Je kunt langzaam opbouwen en beginnen met bijvoorbeeld 2 sets van 6 keer per richting. Bouw de herhalingen uit naar 8-10-12 keer per been en naar 3 of 4 sets in verschillende richtingen. Houd tussen de sets een rustpauze van 1-2 minuten, of langer als dat nodig is.

Aandachtspunten voor begeleiders

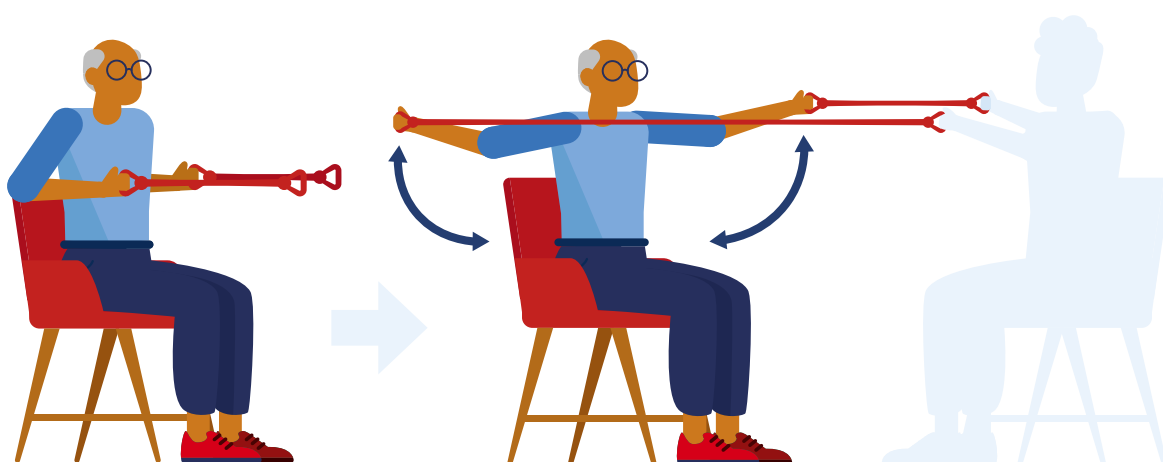
- ➔ Zorg dat er aan beide uiteinden van de theraband een lus zit. Zorg dat de lussen niet te groot zijn.
- ➔ Begeleid goed met de stem, vooral het langzaam terugkomen bij oefening 1.
- ➔ Tel mee voor ondersteuning.

Oefening 6



Oefening 1

- 1 De deelnemer zit stevig op een stoel in een actieve zithouding: rechtop, rug los van de leuning en voeten plat op de grond.
- 2 De deelnemer brengt de handen naar de borst, waarbij de ellebogen naar beneden blijven wijzen.
- 3 Vervolgens strekt de deelnemer weer langzaam de armen uit.
- 4 Herhaal dit vervolgens nog 5 keer.



Oefening 2

- 1 De deelnemer zit in dezelfde starthouding als bij oefening 1.
- 2 Zowel de deelnemer als de begeleider brengt de armen buitenom naar boven, als een cirkelbeweging, tot schouderhoogte of net boven het hoofd. Let op dat de armen niet helemaal gestrekt hoeven zijn.
- 3 Wanneer de armen boven zijn, gaan ze buiten om weer terug naar beneden.
- 4 Herhaal dit vervolgens 5 keer.