



Sterke benen

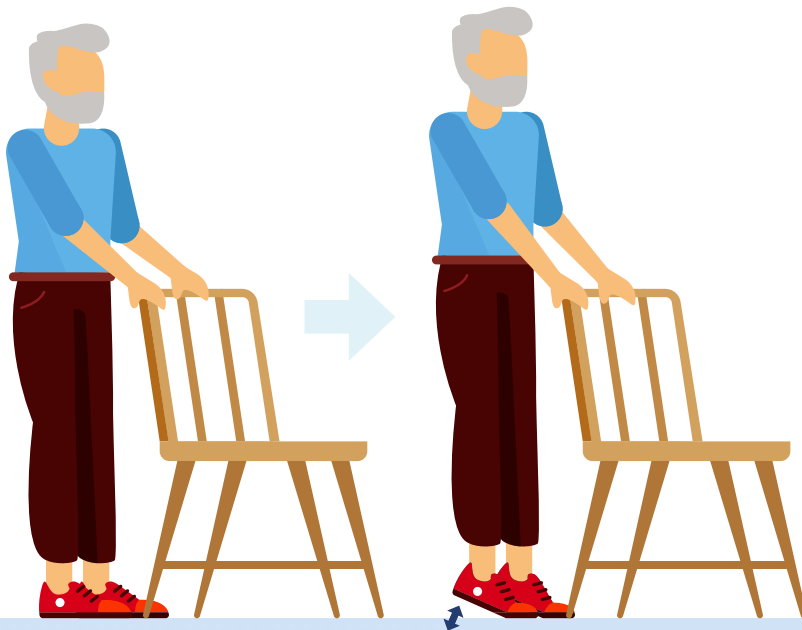
Sterke benen dragen bij aan een goede balans en helpen vallen te voorkomen. Ze maken dat iemand de dagelijkse dingen zelfstandig kan blijven doen. Zoals wandelen, traplopen en de boodschappen. Onderstaande oefeningen helpen de beenspieren te trainen, dit kan alleen of samen (in een groep). Deze oefeningen 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



Op de tenen staan

Deze oefening versterkt de kuitspieren. Belangrijk voor (trap)lopen en balans.

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer staat achter een stoel of tegenover een begeleider.
- 2 De deelnemer houdt de rugleuning van de stoel of de onderarmen van de begeleider vast, met de voeten op heupbreedte.
- 3 De deelnemer gaat op de tenen staan en houdt dit 5 seconden vast.
- 4 Na deze 5 seconden zakt de deelnemer weer rustig naar beneden totdat de voeten plat op de grond staan.
- 5 Herhaal dit vervolgens 5 keer.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door langzamer terug te gaan. Het aantal herhalingen hangt af van hoe zwaar de deelnemer het vindt. Langzaam opbouwen, start met bijvoorbeeld 2 sets van 6 herhalingen. Bouw dan 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.

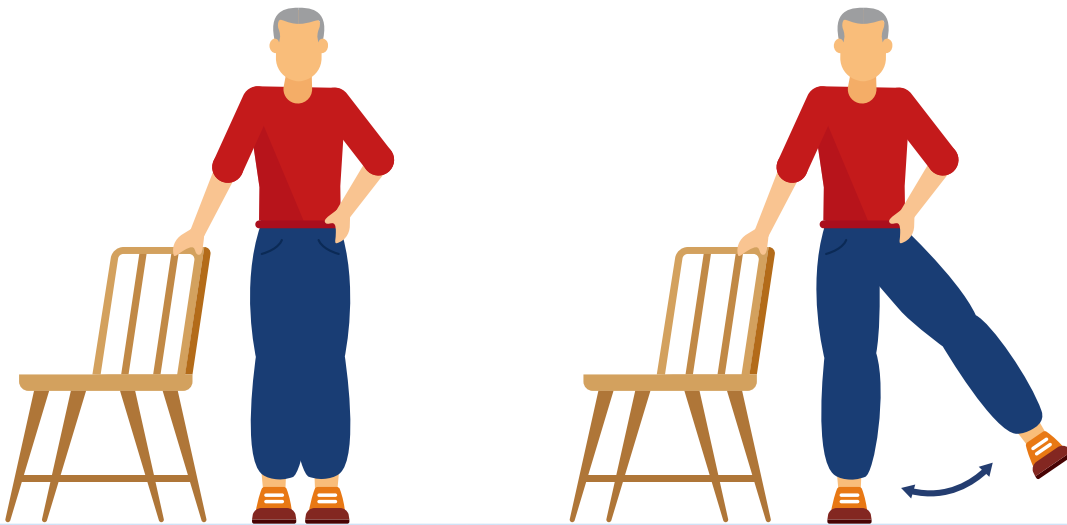
Aandachtspunten voor begeleiders

- ➔ Zorg ervoor dat de deelnemer achter een stevige stoel staat die niet snel kantelt.
- ➔ Let erop dat de deelnemer de stoel vast blijft houden en rechtop blijft staan.
- ➔ Ondersteun de deelnemer door het samen te doen en tel het aantal herhalingen mee.
- ➔ Maak het eventueel zwaarder door langzamer naar beneden te bewegen.

Oefening 2



Bekijk de video



Zijwaarts heffen

Deze oefening traint de bilspieren en spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen. Deze spieren zijn belangrijk voor zijwaarts stappen en in balans blijven.

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer staat achter een stevige stoel, houdt de rugleuning vast en zet de benen op heupbreedte.
- 2 De deelnemer leunt op één been (bijvoorbeeld rechts), heft het andere been (links) gestrekt zijwaarts en houdt dit 5 seconden vast.
- 3 Na 5 seconden gaat het been weer terug en herhaalt de deelnemer de oefening nog 5 keer, om vervolgens van been te wisselen.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder worden door het been langzamer terug te brengen. Het aantal herhalingen hangt af van hoe zwaar de deelnemer het vindt. Langzaam opbouwen, 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 ervoor dat de deelnemer achter een stevige stoel staat die niet snel kantelt.
- ➔ Sta dicht bij de deelnemer, zodat je hem of haar kan opvangen indien nodig.
Mocht de deelnemer stabiel genoeg staan, dan kun je ook met de oefening mee doen.
- ➔ Let erop dat de deelnemer een rechte rug houdt en rechtop blijft staan.
- ➔ Let erop dat de deelnemer het been blijft strekken.
- ➔ Tel mee met het aantal herhalingen.

Oefening 3



Bekijk de video



Knie extensie

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

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer zit op een stevige stoel met de benen op heupbreedte, met de voeten plat op de grond en de knieën in een hoek van ongeveer 90 graden.
- 2 De rug is recht en de deelnemer zit actief, bij voorkeur met de rug los van de leuning.
- 3 De deelnemer strekt één been en houdt deze 5 seconden omhoog. Daarna brengt de deelnemer het been langzaam weer terug.
- 4 Dezelfde oefening volgt met het andere been totdat beide benen 6 keer omhoog gebracht zijn.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder worden door enkele tellen hoog te houden en/of langzamer naar beneden. Met enkelgewichten wordt de oefening nog een stukje zwaarder. Het aantal herhalingen hangt af van hoe zwaar de deelnemer het vindt. Langzaam opbouwen, start met bijvoorbeeld 2 sets van 6 keer. 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 in de stoel zit, niet op het puntje.
- De deelnemer moet de voeten op de grond kunnen plaatsen.
- Zorg voor een actieve zit: de rug iets los van de rugleuning.
- Ondersteun de deelnemer door het samen te doen en tel het aantal herhalingen mee.

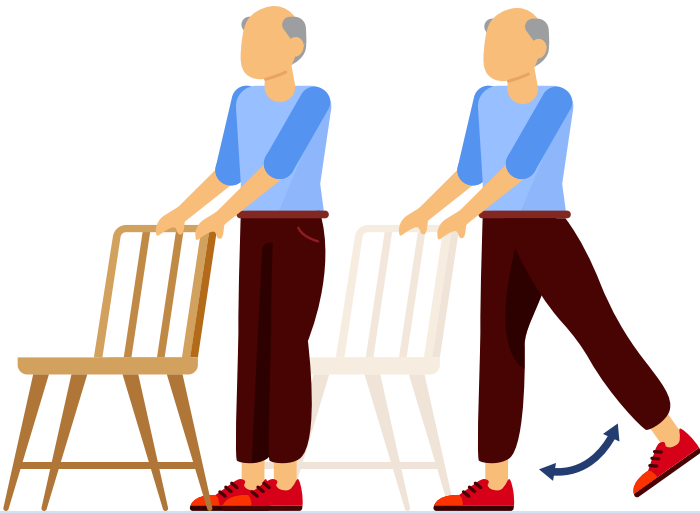
Oefening 4



Bekijk de video

Let op!

In de video brengt de deelnemer haar been iets te veel zijwaarts naar achteren. Daarmee train je niet de juiste spieren. Geef voor de juiste uitvoering de uitleg het been recht naar achteren te brengen, daarbij wijst de hak omhoog en de tenen naar beneden.



Achterwaarts heffen

Met deze oefening worden de spieren van de achterkant van het bovenbeen getraind. Deze spieren zijn belangrijk voor het lopen.

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer staat achter een stevige stoel, houdt de rugleuning vast en zet de voeten op heupbreedte.
- 2 De deelnemer leunt op één been (bijvoorbeeld rechts), heft het andere been (links) naar achteren en houdt dit 5 seconden vast. Na 5 seconden gaat het been weer terug.
- 3 Vervolgens herhaalt de deelnemer de oefening nog 5 keer, om daarna van been te wisselen totdat beide benen 6 keer omhoog gebracht zijn.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder gemaakt worden door het been langzamer terug te brengen. Het aantal keer hangt af van hoe zwaar de deelnemer het vindt. Langzaam opbouwen, 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.

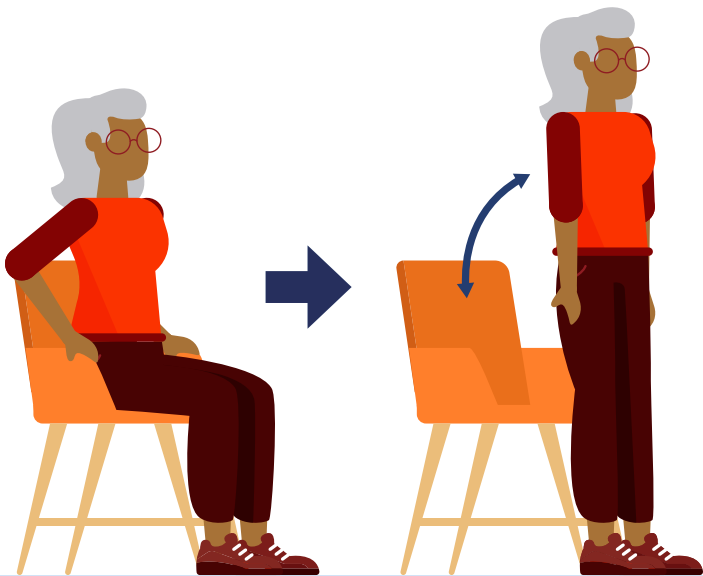
Aandachtspunten voor begeleiders

- ➔ Zorg ervoor dat de deelnemer achter een stevige stoel staat die niet snel kantelt.
- ➔ Sta dicht bij de deelnemer om de deelnemer op te vangen indien nodig.
Mocht de deelnemer stabiel genoeg staan, kun je ook de oefening mee doen.
- ➔ Let erop dat de deelnemer een rechte rug houdt.
- ➔ Let erop dat de deelnemer zijn/haar been blijft strekken.
- ➔ Tel mee met het aantal herhalingen.

Oefening 5



Bekijk de video



Opstaan uit de stoel

Met deze oefening worden de bilspiers en de bovenbeenspieren aan zowel de voorkant als de achterkant getraind. Deze spieren zijn nodig bij het opstaan uit de stoel of vanuit bed.

Uitleg: zo doe je de oefening

- 1 De deelnemer zit stevig op een stoel met de voeten op de grond, op heupbreedte en de voeten onder de knieën.
- 2 De deelnemer buigt de heupen en beweegt het bovenlichaam naar voren om te gaan staan.
- 3 Het is de bedoeling dat de deelnemer de handen niet te veel gebruikt, zodat hij/zij zichzelf niet omhoog duwt met de armen.
Tip: zet de handen op de bovenbenen.

Duur en intensiteit

De oefening kan zwaarder worden door langzamer terug te gaan zitten in de stoel. Het aantal keer hangt af van hoe zwaar de deelnemer het vindt. Langzaam opbouwen, 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 in de stoel zit met de voeten op de grond.
- ➔ Zorg dat de deelnemer eerst naar voren beweegt, en dan pas opstaat.
- ➔ Sta dicht bij de deelnemer om de deelnemer op te vangen indien nodig.
Mocht de deelnemer stabiel genoeg staan, kun je ook de oefening mee doen.
- ➔ Tel mee met het aantal herhalingen.