

C O N D I T I E



Zij-tik-stap

- Start met uw voeten naast elkaar, armen langs het lichaam en rug recht.
- Tik met uw rechter been naar buiten en zwaai de armen actief mee.
- Tik dan met uw linkerbeen naar buiten en zwaai de armen actief mee.
- Wissel dit steeds af.
- Houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol



V-stap achteruit

- Pak uw handen vast en beweeg ze naar uw linker schouder. Zet tegelijkertijd uw rechtervoet naar achteren.
- Kom weer terug naar het midden.
- Maak een gelijke beweging, zodat uw handen naar de rechter schouder gaan en uw linkervoet naar achter.
- Doet dit in een soepele beweging en houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol.

A R M E N



Vooruit stoten

- Zet uw voeten op schouderbreedte en houdt uw knieën licht gebogen.
- Pak uw gewichten/ flesjes vast en start met de handen voor de borst.
- Boks om en om een vuist naar voren. (Dit kunt u ook naar boven, beneden of opzij doen.)
- Herhaal dit 10 keer. Houdt even rust en herhaal dit nogmaals 10 keer.



Vliegen

- Zet uw voeten op schouderbreedte en houdt uw knieën licht gebogen.
- Buig met uw bovenlichaam iets naar voren en houdt uw armen onder uw lichaam.
- Til de armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte.
- Kom met beide armen terug naar het midden en herhaal dit 10 keer. Houdt even rust en herhaal de oefening nogmaals 10 keer.

B E N E N



Squat en één been omhoog

- Zet u voeten schouderbreedte, strek u armen uit voor extra balans en zak door de knieën. Zorg dat u rug recht blijft en knieën niet voorbij de tenen komen.
- Kom omhoog en tilt tegelijkertijd een been omhoog.
- Zet u been weer neer en zak door uw knieën. Til daarna uw andere been mee omhoog. Herhaal dit in totaal 10 keer.



Been zijwaarts en voorlangs

- Houdt u rug recht en houdt eventueel de tafel of stoel vast.
- Houdt uw standbeen licht gebogen en ga met het andere been zijwaarts. Houd het been in de lucht en zwaai het been voor uw staande been.
- Herhaal dit 10 keer en wissel van been.
- Eventueel kunt u met uw been ook achterlangs gaan. Wissel dit af.

B A L A N S



Lopen als een koorddanser

- Ga rechtop staan en houdt eventueel een tafel of stoel vast.
- Plaats één voet direct voor de andere voet.
- Loop 10 passen vooruit en achteruit.
- Herhaal dit 5 keer.



Flamingo

- Ga op een voet staan en houdt u knie licht gebogen.
- Strek het andere been naar voren en zorg dat uw rug en hoofd recht blijven.
- Houd de positie 10 seconden vast en strek u been uit naar achter.
- Wissel na 5 keer van been.



Aan de slag!

- Kies een plek waar u vrij kunt bewegen, zodat u niet tegen een plant of lamp slaat.
- Zet een stoel in de buurt. De stoel kunt u gebruiken tijdens de oefeningen als ondersteuning voor uw balans.
- Zet twee flesjes water klaar. Deze kunt u gebruiken in plaats van gewichtjes voor de oefening. Als beloning mag u er eentje opdrinken.
- De oefeningen mogen geen pijn veroorzaken! Gebeurt dit wel, sla de oefening over of verminder het aantal herhalingen.
- Zweeten is niet erg! Bent u buiten adem, neem dan even rust, totdat u hartslag en ademhaling weer normaal is.

Beweegrichtlijnen:

- Minimaal 150 minuten per week matig intensief bewegen, zoals wandelen en fietsen, verspreid over meerdere dagen.
- Minimaal twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel zitten.

Hoe doe je dat?

- Fietsen
- Traplopen
- Wandelen
- Zwemmen
- Tuinieren
- Stofzuigen



Tips voor extra beweging!

1. Maak elke dag een ommetje van minimaal 20 minuten.
2. Sta elk halfuur even op uit uw stoel om te bewegen.
3. Verspreid huishoudelijke klussen over uw dag of week.
4. Zet eens muziek aan en voor je het weet dans, spring en hinkel, door de kamer.
5. Kijk op www.youtube.com en zoek naar Natuurlijk Gezond Oisterwijk voor beweeg- en yogavideo's.
6. Kijk voor meer beweegoefeningen en beweegactiviteiten op www.ontmoetinginbeweging.nl

Veel gezondheidswinst is te behalen door meer te bewegen.

Met dank aan de sportmodellen Anny en Nazir!



Als u nog vragen heeft, neem gerust contact op met Jelle van den Elzen: jellevandenelzen@wyzorg.nl of via 06 - 420 595 20.