

# Bewegen met DCG



Goed bewegen is heel belangrijk. De beweegrichtlijnen raden aan minimaal 2,5 uur per week matig of zwaar intensief te bewegen. Dit kunt u uiteraard verspreiden over meerdere dagen door bijvoorbeeld te wandelen, fietsen of trap te lopen. Tip: ook huishoudelijke klusjes vallen onder bewegen. Daarnaast is het belangrijk dat u minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten uitvoert, gecombineerd met balansoefeningen. De oefeningen in deze beweegposter kunnen u hierbij helpen. Doe alleen oefeningen waartoe u in staat bent. Twijfelt u? Vraag het dan gerust na bij uw behandelaar. Deze kan u ook vertellen welke oefeningen voor u geschikt zijn.

## Beginnen

Het is belangrijk om rustig te beginnen en uw conditie op te bouwen. Lees de oefeningen eerst goed door en probeer ze een paar keer uit. Begin dan rustig met 1 serie. Kunt u de serie na een tijdje met gemak uitvoeren? Bouw het dan langzaam op.

### Romp draaien

1. Zit goed rechtop op de stoel met een actieve/rechte rug. Rug los van de rugleuning en de voeten naast elkaar op de grond.
2. Kruis de armen voor de borst en leg de handen op de schouders.
3. Draai de romp langzaam van links naar rechts, kijk steeds mee over de schouder. De billen blijven op de stoel en draaien niet mee.

#### Aantal keer

10 keer draaien naar links en 10 keer draaien naar rechts. 1 minuut rust en herhaal deze serie 2 keer.



## Armen

### Handen voor het hart

1. Houd uw armen gebogen en handen tegen elkaar voor het hart.
2. Laat de ellebogen naar buiten wijzen en duw uw handen 15 tellen tegen elkaar.
3. Blijf rechtop zitten en houd de schouders laag. Blijf goed door ademen.

#### Aantal keer

3 keer 15 seconden. Even rust en herhaal dit nog 2 keer.



### Armen heffen, met waterflesjes

Vul de waterflesjes met maximaal 0,5 liter water. Deze serie bestaat uit 2 oefeningen:

1. Houd in beide handen een waterflesje. Duw de ellebogen in uw zij. Buig uw armen en breng de handen naar de schouder. Herhaal dit 8 keer.
2. Breng nu de armen gestrekt zijwaarts omhoog. Niet verder dan uw schouders. Herhaal dit 8 keer. Deze oefening kan ook op de stoel.

#### Aantal keer

Herhaal deze serie 2 keer.



# Op de stoel

## Ellebogen tegen de rugleuning

1. Duw uw ellebogen tegen de rugleuning en voel de rugspieren aanspannen.
2. Maak uw nek recht, de buikspieren trekken hierdoor aan.
3. Steek uw borst goed vooruit en blijf door ademen.

### Aantal keer

Houd dit 20 seconden vast en ontspan dan 3 ademhalingen.

Herhaal deze serie 10 keer.



## Been in beweging

1. Ga zitten op een stoel, rug tegen de leuning.
2. Strek uw rechterbeen voorwaarts en buig hem weer, zet hierbij uw voet niet op de grond. Herhaal deze oefening ook met uw linkerbeen.

### Aantal keer

Herhaal deze serie 10 keer per been.



## Hakken / tenen

1. Zit rechtop met uw armen op de leuning en uw voeten plat op de grond.
2. Til uw tenen omhoog, hierdoor blijven uw hakken op de grond.
3. Til nu uw hakken op en duw de tenen in de grond. Wissel dit af.

### Aantal keer

Doe dit 15 keer. Even uitrusten en herhaal deze serie 2 keer.



# Benen



Let op: deze oefeningen zijn niet voor iedereen geschikt. Vraag bij uw behandelaar na of u deze oefeningen zonder problemen kunt uitvoeren.

## Opstaan uit de stoel

1. Ga zitten op een stoel. Gebruik hiervoor eerst een stoel met armleuningen.
2. Sta vervolgens weer op uit uw stoel en ga weer rustig zitten. Gebruik hierbij de armleuningen.
3. Als dit goed gaat kunt u proberen deze oefening uit te voeren zonder uw armen te gebruiken.

### Aantal keer

Herhaal dit 5 keer en rust daarna even uit. Herhaal deze serie 2 keer.



## Trap op en af

1. Ga voor de eerste traprede staan. Plaats uw rechtervoet op de traprede en zet uw linkervoet erbij.
2. Stap vervolgens weer met uw rechtervoet naar beneden en zet uw linkervoet er weer naast.
3. Herhaal dit 5 keer en begin steeds met de rechtervoet. Doe deze oefening ook 5 keer met links.

### Aantal keer

5 keer per been, daarna even rust. Herhaal deze serie 2 keer.



# In balans



Let op: deze oefeningen zijn niet voor iedereen geschikt. Vraag bij uw behandelaar na of u deze oefeningen zonder problemen kunt uitvoeren.

## Knie heffen

1. Houd u vast aan de rugleuning van een stoel voor extra balans.
2. Zet uw voeten iets uit elkaar.
3. Hef vervolgens uw linker knie zo hoog mogelijk. Wissel dit af met rechts en herhaal daarna beide benen weer. Het voelt als stappen op de plaats.
4. Deze oefening kunt u ook zittend op een stoel uitvoeren, uw handen rusten op de bovenbenen.
5. Hef dan de knieën om en om omhoog.
6. U kunt deze oefening ook afwisselen met wandelen op de plek

### Aantal keer

20 keer. Rust even uit en herhaal 2 keer.



## Schommelen

1. Ga met uw voeten op heupbreedte staan, knieën licht gebogen.
2. Breng langzaam het gewicht naar links, rechterbeen strekt u uit.
3. Verplaats het gewicht weer naar het midden, beide knieën gebogen en verplaats het gewicht naar het rechterbeen, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt.
4. Houd uw armen in uw zij of zijwaarts voor extra balans.

### Aantal keer

Doe dit 10 keer. Herhaal deze oefening nog 2 keer.

