

BEWEEG

KAARTEN

Senioren



ZITTENDE

Oefeningen

Beginpositie Ga in actieve houding zitten.

Dit betekent: Vooraan/halverwege op de stoel zitten. Bekken kantelen, rechte rug, schouders laag. Voeten iets uit elkaar (op heupbreedte). Voeten onder de knieën (hoek van 90 graden).

MEER DAN ALLEEN OEFENINGEN

De kaarten zijn speciaal ontwikkeld om je te helpen gezond te blijven, meer energie te krijgen, op jouw manier te bewegen en met structuur te werken.

Bovendien sta je er niet alleen voor! Met onze buurtsportcoaches maak je van beweging een gewoonte die bij jou past.

Kracht

Versterk je spieren.

Lenigheid

Vergroot je beweeglijkheid.

Uithoudingsvermogen

Verbeter je bloedsomloop en ademhaling.

Coördinatie

Stimuleer de samenwerking tussen spieren.

Snelheid

Verhoog je reactiesnelheid en beweegtempo.

Balans

Werk aan je evenwicht en stabiliteit.

Pak vandaag nog je beweegkaart en maak de eerste stap. Jij kunt dit!

Luister altijd goed naar je lichaam. Bij twijfel raadpleeg jouw huisarts of fysiotherapeut. De buurtsportcoach aanvaardt in geen geval aansprakelijkheid bij schade of letsel als gevolg van, of voortvloeiend uit het gebruik van informatie uit deze kaart.

ZITTEND

Kracht



OPSTAAN

- Ga in de beginpositie zitten.
- Zet je hakken op dezelfde lijn als de voorste stoelpoten.
- Breng je armen naar achteren en zwaai je armen omhoog terwijl je overeind komt uit de stoel.
- Ga weer rustig zitten op de stoel. (Check dat je de zitting voelt met de achterkant van je benen voordat je gaat zitten.)
- Herhaal dit 10 keer.

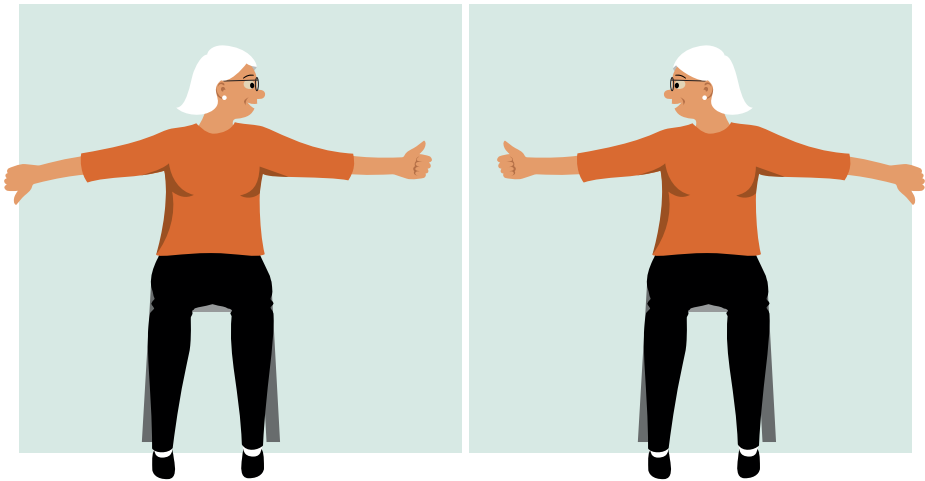
Variatie

Gebruik eventueel de armleningen of je bovenbenen om je handen op af te zetten wanneer je overeind wil komen.

10x

ZITTEND

Kracht



DUIMEN OMHOOG/OMLAAG

- Ga in de beginpositie zitten.
- Strek je armen opzij.
- Steek je rechterduim omhoog en je linkerduim omlaag. Wissel daarna: linkerduim omhoog, rechterduim omlaag. Kijk steeds naar de duim die omhoog is.
- Houd de schouders laag tijdens de oefening.
- Herhaal dit 10 keer.
Gaat het goed? Herhaal dit 2 of 3 keer.

10x

ZITTEND

Lenigheid



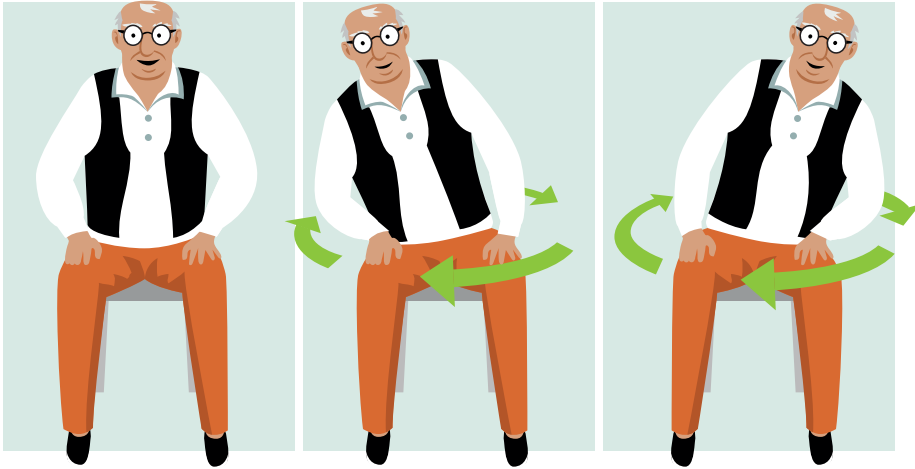
SOEPELE NEK

- Ga in de beginpositie zitten.
- Houd je schouders laag.
- Breng je kin een heel klein beetje naar beneden.
- Breng je rechterschouder naar je rechteroor, houd 5 seconden vast.
- Beweeg je hoofd weer rustig terug naar het midden.
- Breng nu je linkerschouder naar je linkeroor, houd 5 seconden vast.
- Doe dit rustig en forceer niets.
- Herhaal dit 5 keer.

5x

ZITTEND

Lenigheid



SOEPELE HEUPEN

- Ga in de beginpositie zitten.
- Leg je handen op de knieën.
- Draai rechtsom met je bovenlichaam een groot rondje over je zitbotjes heen.
- Kijk hierbij naar een punt voor je op de grond en blijf daarnaar kijken.
- Herhaal dit 5 keer.
- Draai daarna linksom en herhaal dit 5 keer.

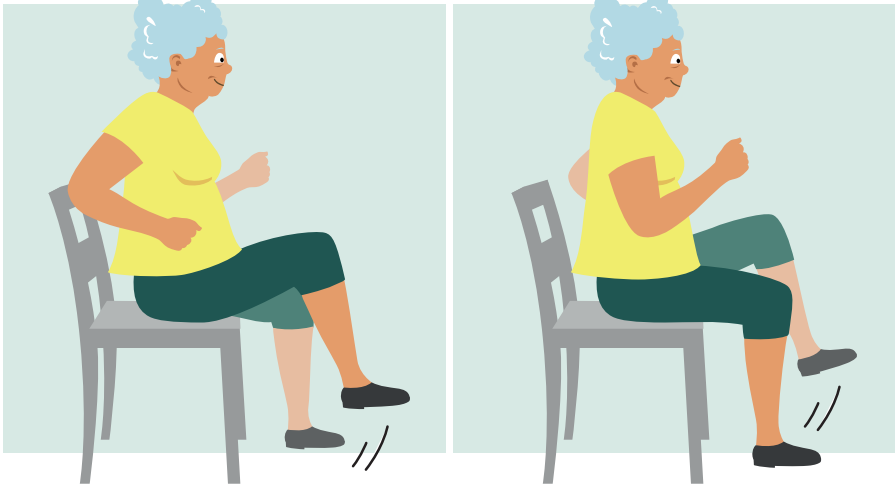
Variatie

Draai 1 keer rechtsom en 1 keer linksom.
Herhaal dit 5 keer.

5x

ZITTEND

Uithoudingsvermogen



STAPPEN

- Ga in de beginpositie zitten.
- Ga zittend stappen op de plaats.
- Neem je armen mee in de beweging.
- Probeer dit een minuut vol te houden.

Variatie

Til je knieën wat hoger op en versnel je pas.

1 MIN.

ZITTEND

Uithoudingsvermogen



BOKSEN

- Ga in de beginpositie zitten.
- Boks met je armen om en om naar voren.
- Herhaal dit 10 keer.
Gaat het goed? Herhaal dit 2 of 3 keer.

Variatie

Wissel het naar voren boksen af met naar opzij boksen en/of omhoog boksen.

10x

ZITTEND

Coördinatie



HOGES KNIE-TIK

- Ga in de beginpositie zitten.
- Til je linker knie omhoog en tik met je rechterhand je knie aan.
- Til je rechter knie omhoog en tik met je linkerhand je knie aan.
- Herhaal dit 10 keer.
Gaat het goed? Herhaal dit 2 of 3 keer.

Zet een lekker muziekje op en voel het ritme :)

10x

ZITTEND

Coördinatie



SCHOP-EN-BOKS

- Ga in de beginpositie zitten.
- Schop je linkerbeen naar voren en strek je rechterarm naar voren uit.
- Doe hetzelfde met je rechterbeen en linkerarm.
- Herhaal dit 10 keer.
Gaat het goed? Herhaal dit 2 of 3 keer.

Variatie

Probeer af te wisselen met zowel je linkerbeen naar voren te schoppen en je linkerarm naar voren uit te strekken. Wissel dit af met je rechterbeen en rechterarm.

10x

ZITTEND

Snelheid



SCHOUDERS, KNIE EN TEEN

- Ga in de beginpositie zitten.
- Tik met je rechterhand je rechterschouder aan.
- Tik met je rechterhand je rechterknie aan.
- Tik met je rechterhand je rechtervoet aan.
- Probeer dit zo snel mogelijk achter elkaar te doen.
- Daarna tik je met je linkerhand je linkerschouder, je linkerknie en je linkervoet aan.
- Herhaal dit 5 keer.

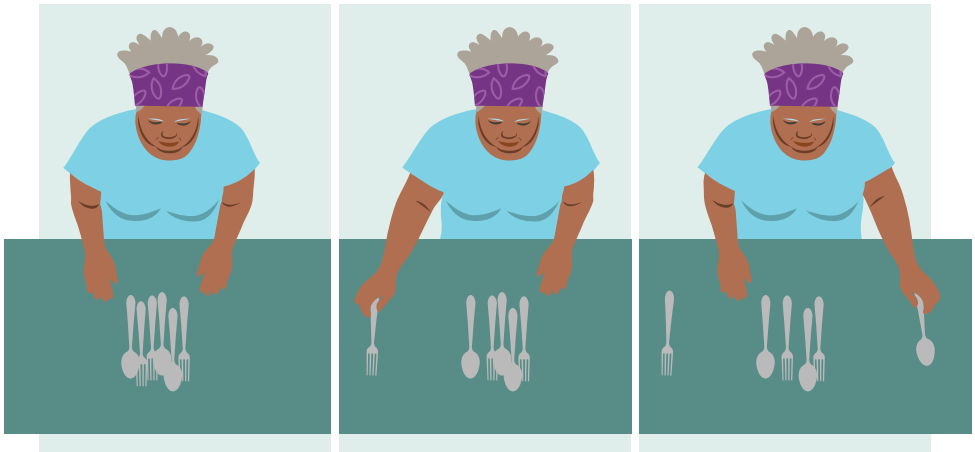
Variatie

Tik nu kruislings met je rechterhand je linkerschouder, linkerknie en linkervoet aan.
Vervolgens kruislings met je linkerhand je rechterschouder, rechterknie en rechtervoet aan.

5x

ZITTEND

Snelheid



LEPEL EN VORK

- Ga aan tafel in de beginpositie zitten.
- Leg 3 lepels en 3 vorken willekeurig recht voor je neer.
- Pak met je rechterhand de vorken één voor één en leg ze rechts van je neer.
- Pak met je linkerhand de lepels één voor één en leg ze links van je neer.
- Vervolgens leg je de vorken met je rechterhand en de lepels met je linkerhand één voor één terug naar het midden.
- Nu ligt alles weer voor je en begin je opnieuw.
- Herhaal dit 5 keer zo snel als je kan.

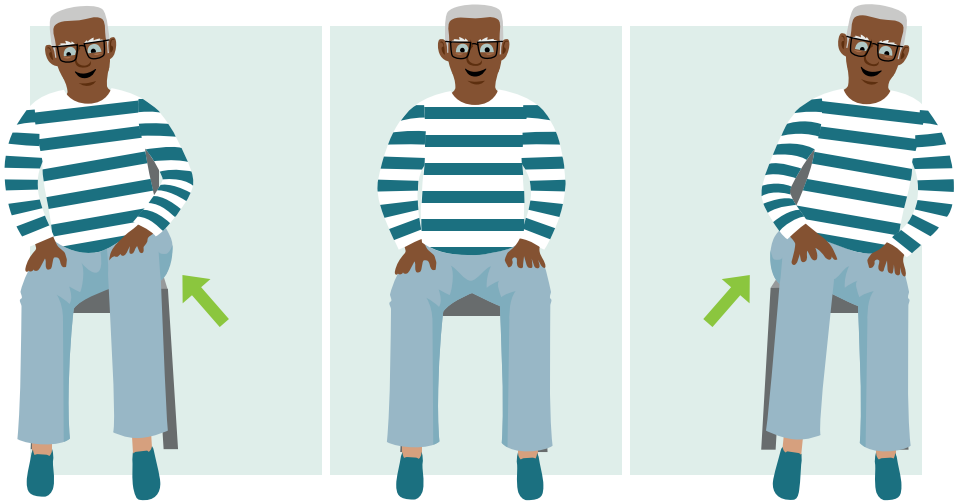
Variatie

Vervang de vorken met theelepels en herhaal de oefening.

5x

ZITTEND

Balans



WIEGEN

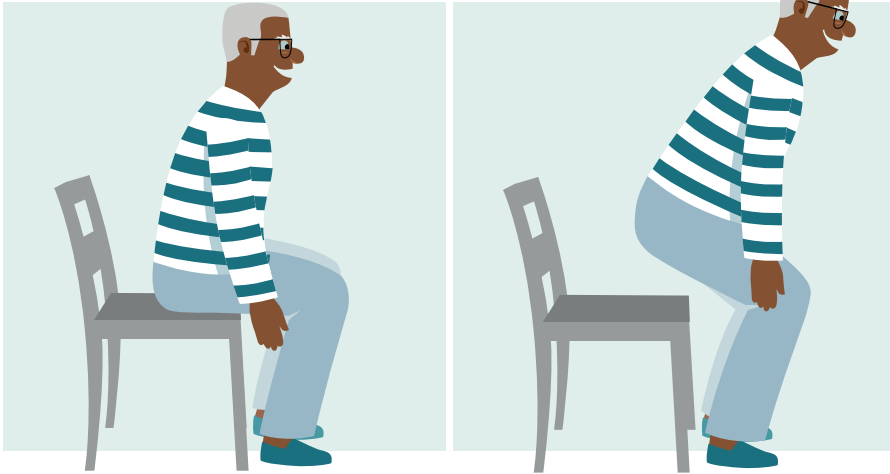
- Ga in de beginpositie zitten.
- Wieg van je ene bil op de andere, waarbij je je gewicht verplaatst van je ene zitbotje naar de andere. Til je bil daarbij iets op van de stoel.
- Houd beide voeten stevig op de grond.
- Herhaal dit 10 keer.

Het is geen wedstrijd.
Doe het op je eigen tempo!

10x

ZITTEND

Balans



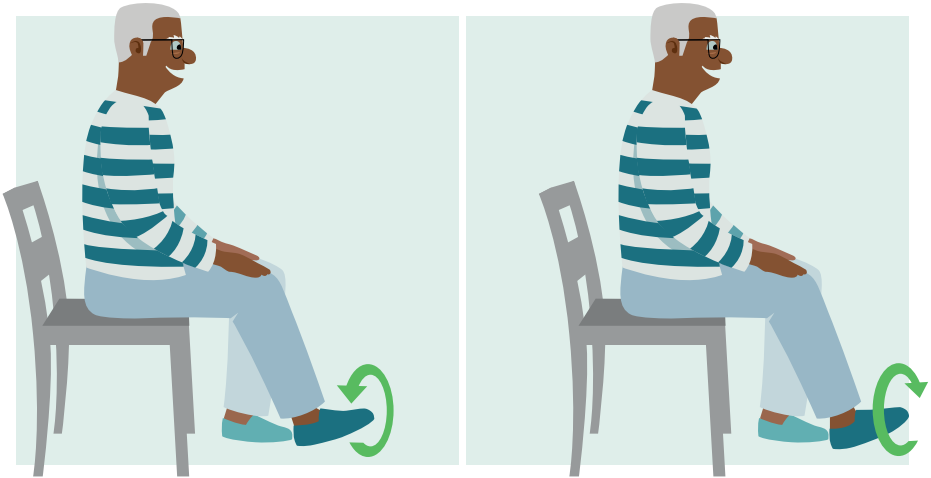
NET NIET UIT DE STOEL

- Ga in de beginpositie zitten.
- Breng je gewicht iets naar voren met een rechte rug.
- Zet je hakken op dezelfde lijn als de voorste stoelpoten. Duw je voeten stevig in de grond.
- Kom omhoog uit de stoel, blijf 5 cm boven de stoel hangen. Houd dit 4 seconden vast. Kom weer rustig terug in de stoel zitten.
- Herhaal dit 10 keer.
Gaat het goed? Doe dit 1 minuut lang.

10x

ZITTEND

Balans



ENKEL DRAAIEN

- Ga in de beginpositie zitten.
- Zet je hak op de grond.
- Draai rondjes met je voet/tenen.
- Draai ook rondjes de andere kant op met je voet/tenen.
- Doe hetzelfde met je andere voet.
- Maak 5 rondjes per voet.

Goed gedaan!

5x

ZITTEND

Balans



VOET AFWIKKELEN

- Ga in de beginpositie zitten.
- Zet je hakken op de grond (tenen omhoog).
- Wikkel je voet af van hak naar teen. En terug naar de hak.
- Herhaal dit 10 keer.

Train je voeten:
zij houden je op
de been!

10x





STAANDE

Oefeningen

Beginpositie Ga staan met de voeten op heupbreedte. Buig de knieën een klein beetje. Bekken kantelen, rechte rug en schouders laag.

MEER DAN ALLEEN OEFENINGEN

De kaarten zijn speciaal ontwikkeld om je te helpen gezond te blijven, meer energie te krijgen, op jouw manier te bewegen en met structuur te werken.

Bovendien sta je er niet alleen voor! Met onze buurtsportcoaches maak je van beweging een gewoonte die bij jou past.

Kracht

Versterk je spieren.

Lenigheid

Vergroot je beweeglijkheid.

Uithoudingsvermogen

Verbeter je bloedsomloop en ademhaling.

Coördinatie

Stimuleer de samenwerking tussen spieren.

Snelheid

Verhoog je reactiesnelheid en beweegtempo.

Balans

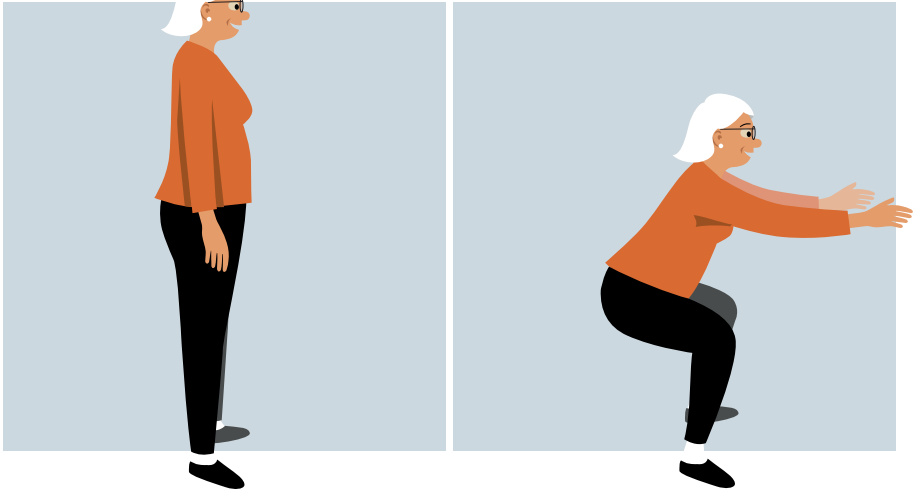
Werk aan je evenwicht en stabiliteit.

Pak vandaag nog je beweegkaart en maak de eerste stap. Jij kunt dit!

Luister altijd goed naar je lichaam. Bij twijfel raadpleeg jouw huisarts of fysiotherapeut. De buurtsportcoach aanvaardt in geen geval aansprakelijkheid bij schade of letsel als gevolg van, of voortvloeiend uit het gebruik van informatie uit deze kaart.

STAAND

Kracht



SQUAT

- Ga in de beginpositie staan.
- Ga met je voeten op schouderbreedte staan.
- Je voeten wijzen iets naar buiten in lijn met je knieën.
- Buig je knieën en breng tegelijkertijd je billen naar achteren en je armen naar voren.
- Je knieën zijn in lijn met je tenen (niet verder dan je tenen).
- Kom langzaam weer omhoog.
- Herhaal dit 10 keer.

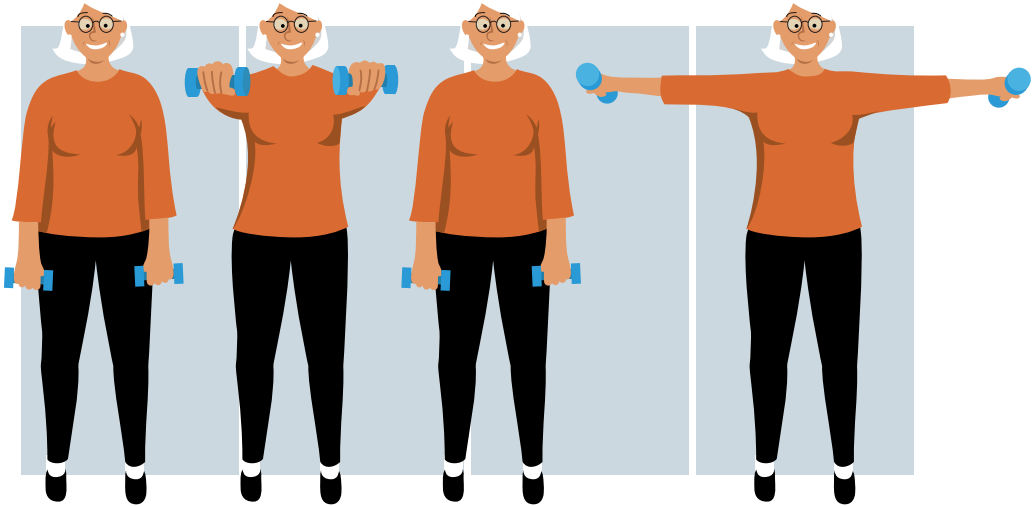
Variatie

Doe de squat achter de stoel. Pak de stoelleuning vast en duw met je handen de stoelleuning in de grond.

10x

STAAND

Kracht



STERKE ARMEN

- Ga in de beginpositie staan.
- Houd je schouders laag.
- Breng je armen in een vloeiende beweging naar voren en omhoog. Houd schouderhoogte aan (niet hoger).
- Breng je armen terug langs je lichaam.
- Breng je armen in een vloeiende beweging naar de zijkant en omhoog. Houd schouderhoogte aan (niet hoger).
- Breng je armen terug langs je lichaam.
- Herhaal dit 10 keer.

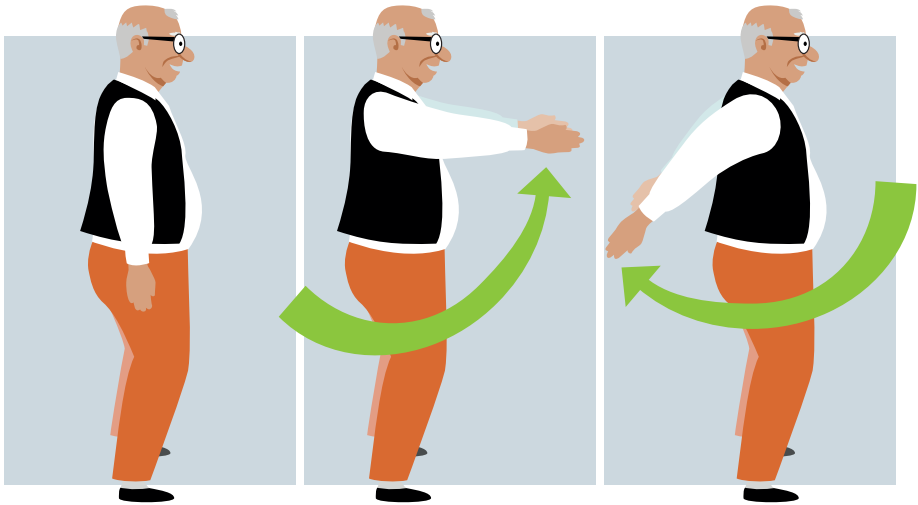
Variatie

Houd eventueel twee flesjes of gewichtjes vast in je handen.

10x

STAAND

Lenigheid



ZWAAIEN

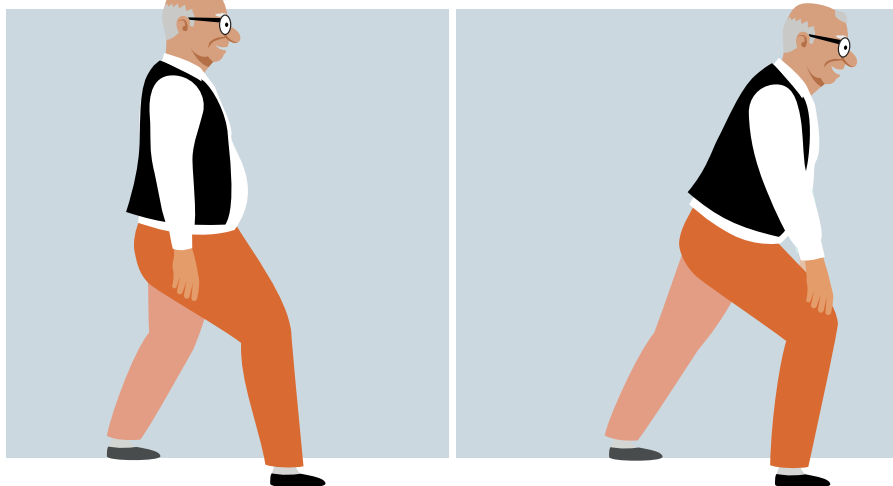
- Ga in de beginpositie staan.
- Zwaai je armen naar voren en naar achteren langs je lichaam.
- Dein tegelijkertijd iets door je knieën tijdens het zwaaien.
- Herhaal dit 10 keer.

Goed gedaan!

10x

STAAND

Lenigheid



KUITEN REKKEN

- Ga in de beginpositie staan.
- Zet je rechterbeen voor en linkerbeen achter.
- Buig je rechterbeen en beweeg je bovenlichaam iets naar voren. De knie mag niet over de tenen heen komen tijdens de buiging.
- Kom terug in de beginpositie.
- Zet nu je linkerbeen voor en je rechterbeen achter.
- Buig je linkerbeen en beweeg je bovenlichaam iets naar voren. De knie mag niet over de tenen heen komen tijdens de buiging.
- Herhaal dit 10 keer.

Variatie

Gebruik eventueel een stoel om je aan vast te houden.

10x

STAAND

Uithoudingsvermogen



DRIBBELEN

- Ga in de beginpositie staan.
- Ga op je voorvoeten staan (beetje op de tenen).
- Start met dribbelen.
- Neem je armen mee in de beweging en houd je schouders laag.
- Probeer dit een minuut vol te houden.

Houd vol!
Je kan meer
dan je denkt.

1 MIN.

STAAND

Uithoudingsvermogen



KNIE HEFFEN

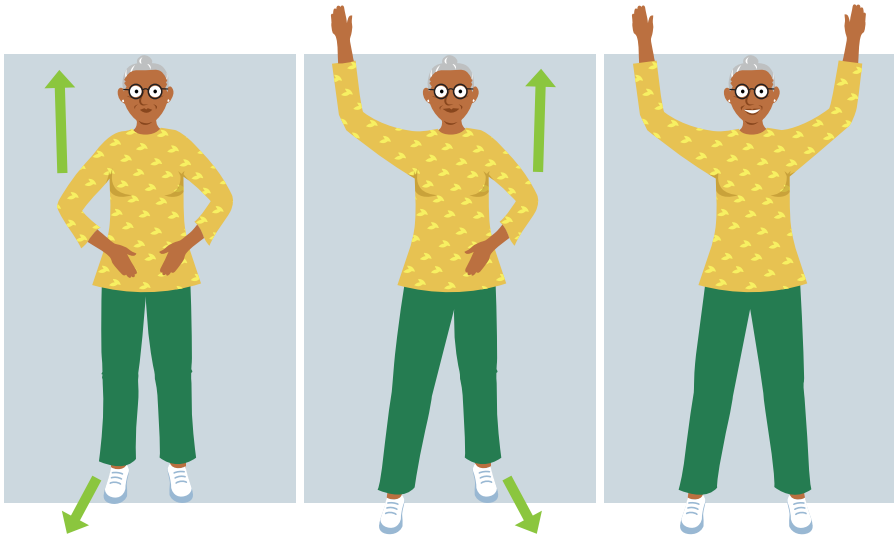
- Ga in de beginpositie staan.
- Til je knie omhoog (hoek van 90 graden) en zet langzaam weer neer.
- Til vervolgens je andere knie omhoog en zet weer rustig neer.
- Herhaal dit 10 keer.

Krachtiger dan
je denkt!

10x

STAAND

Coördinatie



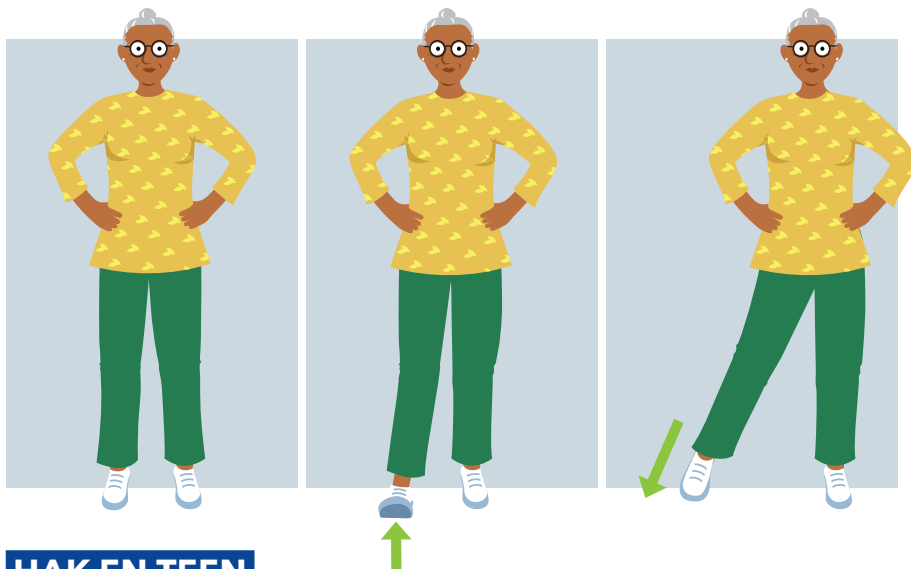
V-STAP

- Ga in de beginpositie staan.
- Zet met je rechterbeen een stap schuin naar voren, doe dit ook met je linkerbeen.
- Zet je rechterbeen weer terug naar de beginpositie en vervolgens je linkerbeen.
- Neem de armen mee omhoog. Bij het rechterbeen naar voren neem de rechterarm omhoog en bij het linkerbeen naar voren neem de linkerarm omhoog. Zie plaatje.
- Herhaal dit 10 keer.

10x

STAAND

Coördinatie



HAK EN TEEN

- Ga in de beginpositie staan.
- Tik met je rechterhak voor je op de grond en kom weer terug.
- Vervolgens tik je met je rechterteen naast je op de grond.
- Wissel af met je linkerhak en linkerteen.
- Herhaal dit 10 keer.

Probeer het
op de maat van
een muziekje te
doen :)

10x

STAAND

Snelheid



PAK EN STA OP

- Ga in beginpositie staan met een (licht) voorwerp, bijvoorbeeld een wc-rol, tussen je voeten in.
- Buig je knieën en breng tegelijkertijd je billen naar achteren.
- Pak de wc-rol met beide handen en kom weer omhoog. Houd een lichte buiging in je knieën.
- Breng de wc-rol op dezelfde manier weer naar de grond en zet hem terug tussen je voeten.
- Herhaal dit 10 keer.

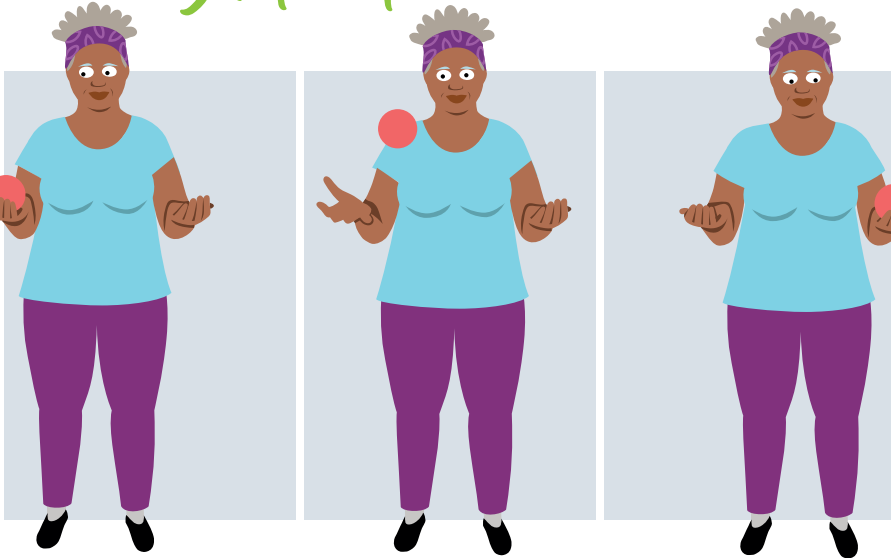
Variatie

Pak de wc-rol met je rechterhand en kom omhoog. Geef de wc-rol over naar je linkerhand en zet deze weer met je linkerhand op de grond. Herhaal de oefening 10 keer zo snel mogelijk. Je kan ook afwisselen met links pakken en rechts neerzetten.

10x

STAAND

Snelheid



GOOIEN EN VANGEN

- Ga in de beginpositie staan.
- Pak een (zacht) balletje en houd hem in je rechterhand.
- Gooi het balletje van je rechterhand naar je linkerhand.
- Gooi het balletje weer terug van je linkerhand naar je rechterhand.
- Herhaal 15 keer.

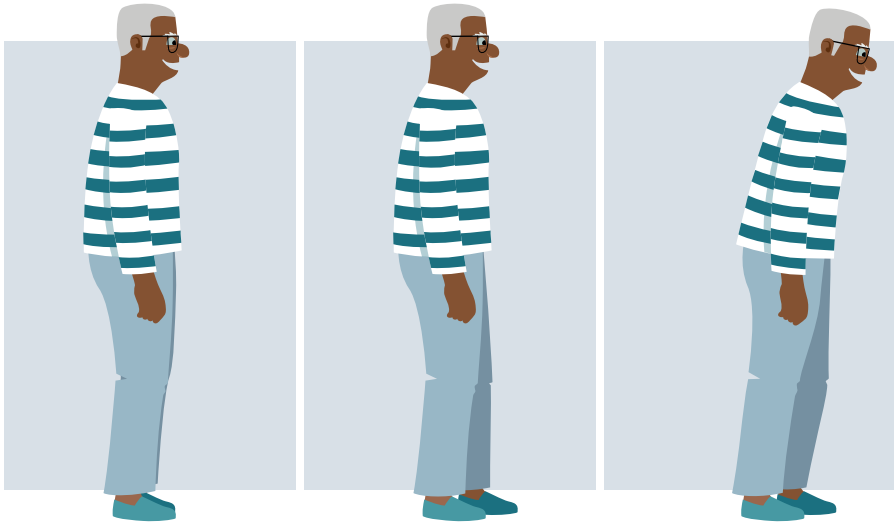
Variatie

Daag jezelf uit en gooi het balletje tegen een kale muur of deur en probeer deze weer te vangen.

15x

STAAND

Balans



VOETEN IN SEMI-TANDEM POSITIE

- Ga in de beginpositie staan.
- Zet je voeten tegen elkaar.
- Je linkervoet is iets naar voren tot halverwege tegen je rechtervoet.
- Dein iets naar voren (stevigheid voorvoet).
- Houd dit 5 seconden vast en zet je voet vervolgens weer terug.
- Wissel je voorste voet af.
- Herhaal dit 5 keer.

Variatie

Gebruik eventueel een stoel om je aan vast te houden.

5x

STAAND

Balans



SCHOMMELEN

- Ga in de beginpositie staan.
- Zet je voeten wat uit elkaar en buig je knieën een beetje.
- Breng je gewicht naar je rechtervoet, zodat deze (geheel) stevig in de grond staat.
- Breng vervolgens je gewicht naar je linkervoet, zodat deze (geheel) stevig in de grond staat.
- Herhaal dit 10 keer.

Vind je
evenwicht, voel
de controle.

10x

STAAND

Balans



KOZAKKENDANS

- Ga in de beginpositie staan.
- Strek je rechterbeen naar voren en zet je hak in de grond.
- Trek je tenen naar je toe en houd 8 seconden vast.
- Ontspan je voet en zet je voet terug.
- Doe hetzelfde met je andere been.
- Herhaal dit 10 keer.

Variatie

Gebruik eventueel een stoel om je aan vast te houden.

10x

STAAND

Balans



SLOWMOTION LOPEN

- Ga in de beginpositie staan.
- Breng je gewicht op je rechtervoet en trek je linkerbeen rustig omhoog.
- Zet je linkervoet (via hak naar teen) naar voren en zet deze stevig neer.
- Breng rustig je gewicht op je linkervoet.
- Til nu je rechterbeen langzaam omhoog en zet je rechtervoet (via hak naar teen) stevig in de grond en buig je knie een beetje.
- En ga zo verder.
- Herhaal deze stappen 10 keer.
Probeer de stappen zo langzaam mogelijk uit te voeren.

10x

