



# Blijf in beweging, doe het veilig

Logo Antwerpen stelde tips en oefeningen voor je samen om je evenwicht te verbeteren en je spieren sterker te maken als je ouder wordt. Start vandaag nog, en maak er een gewoonte van om deze oefeningen 3 keer per week uit te voeren.

Je spieren en evenwicht oefenen, vormt de beste strategie om vallen te voorkomen. Dat is belangrijk, want bij ouder worden neemt de kans op een val toe.

## Hoe beginnen?

- Bepaal waar en wanneer je de oefeningen gaat doen. Bijvoorbeeld elke maandag, woensdag en vrijdag voor het middageten. Je planning en vooruitgang kan je op een kalender aanduiden en opvolgen.
- Je kan de oefeningen opsplitsen in plaats van alle oefeningen na elkaar te doen. Ook het aantal keren dat je de oefening herhaalt, kan je langzaam opbouwen.
- Je zal merken dat je heel wat oefeningen ook gewoon tijdens dagelijkse activiteiten kan doen.

## Denk aan je veiligheid

- Voer nooit oefeningen uit terwijl je je vasthoudt aan een voorwerp dat onstabiel is, zoals een stoel. Kies voor de leuning van een stevige zetel of voor een stevige tafel.
- Tijdens fysieke oefeningen ga je meer zweten, zorgt dat je voldoende water drinkt.
- Indien je helemaal niet gewend bent om actief te bewegen, bespreek dan eerst met je huisarts hoe je deze oefeningen best opstart.
- Ga na, in functie van je eigen mogelijkheden, of je de oefeningen al zittend of al staand uitvoert.



### **Je houding bij een zittende oefening**

- spreid je voeten en knieën op heupbreedte
- zet je tenen iets naar buiten voor extra stabiliteit
- plaats je knieën boven de enkels
- span je buikspieren op, strek je rug en houd je schouders ontspannen naar achter en beneden
- plaats je handen op je knieën
- strek je nek, houd je hoofd recht en kijk naar voren
- adem rustig in en uit vanuit je buik

### **Je houding bij een staande oefening**

- maak je groot, plaats je voeten op heupbreedte
- spreid je gewicht evenwichtig over beide benen
- zet je tenen iets naar buiten voor extra stabiliteit
- span je buikspieren op, strek je rug en houd je schouders ontspannen naar achter en beneden
- plaats je knieën boven de enkels
- strek je nek, houd je hoofd recht en kijk naar voren
- adem rustig in en uit vanuit je buik



## Soorten oefeningen

- **leningsheidsoefeningen**

Deze oefeningen maken je spieren en gewrichten soepeler. Zo kunnen we meer ontspannen bewegen.

- **spierversterkende oefeningen**

Door deze oefeningen zal je je misschien wat stijf voelen na een eerste oefensessie. Dit zal afnemen als je de oefeningen regelmatig uitvoert. Hou wel een dag rust tussen deze spierversterkende oefeningen. Tijdens sommige van deze oefeningen wordt gebruikt gemaakt van enkelgewichten. Je kan deze oefeningen ook zonder gewicht doen. Toch liever met gewicht? Koop het online, in een sportwinkel of maak het zelf. Start met een gewicht waarmee je de oefening 8 tot 10 keer gemakkelijk en goed kan uitvoeren. (begin met max. 1 kg)

- **evenwichtsoefeningen**

Deze oefeningen helpen je om je evenwicht te behouden tijdens dagelijkse activiteiten en om je evenwicht sneller te herstellen als je eventjes uit balans geraakt.

## Van start gaan

Start altijd vanuit de basisoefeningen. Probeer deze 3 keer per week uit te voeren. Ga na of je deze oefeningen al zittend of al staand uitvoert. Vanaf daar kan je verder opbouwen door het aantal herhalingen te verhogen en door de steun langzaam af te bouwen. Wie deze oefeningen regelmatig doet zal daar snel het effect van voelen.

Elke maand vind je op [www.ekeren.be](http://www.ekeren.be) een nieuwsbericht met een extra oefening terug om je evenwicht te verbeteren. Bouw deze ook steeds langzaam op in functie van je eigen mogelijkheden.

## Meer info

Op de fiche 'tips om vallen te voorkomen' vind je meer tips over valpreventie. Wil je graag meer bewegen en minder zitten? Lees er dan alles over op de fiche 'minder zitten, meer bewegen'. Ken je nog iemand waarvan je weet dat hij of zij deze oefeningen graag zou doen? Maar heeft deze persoon geen internet? Laat het ons weten via een telefoontje aan 03 334 48 83 en wij leggen een afgedrukte versie van de oefeningen voor hem of haar klaar.

*Logo Antwerpen stelde deze tips en oefeningen voor je samen. Ze werden speciaal ontwikkeld om je evenwicht te verbeteren en je spieren sterker te maken als je ouder wordt.*

