

A photograph of an elderly woman with short, curly grey hair, wearing a bright pink zip-up jacket and dark athletic pants. She is leaning forward, stretching her arms, with a wide, joyful smile. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage and a wooden fence. The image is framed by a white circular border on the right side.

GUUS
beweegt je

Beweeg boek

**(Meer) bewegen
thuis en buiten**

SPORT, BEWEGEN EN GEZONDHEID VOOR ALLE
SENIOREN VAN GEMEENTE UDEN!

SAMEN WERKEN WE AAN
**GEZOND/
UDEN**

Inhoud

BEWEEGBOEK	3
WAAROM IS BEWEGEN BELANGRIJK?	4
BEWEEGRICHTLIJNEN	5
AAN DE SLAG MET DE BEWEEGOEFENINGEN	6
WANDEL JE FIT!	12
HANDIGE WEBSITES/APPS	13
HOE KUN JIJ MEER BEWEGEN	14
NOTITIES	15

Copyright © 2021 GUUS beweegt je

Dit beweegboek is een initiatief van GUUS beweegt je. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beweegboek

Je gezond voelen is voor iedereen belangrijk. Gezond leven helpt hierbij. Een gezonde leefstijl bestaat uit voldoende bewegen, gezonde voeding, voldoende slaap en ontspanning, matig met alcohol en niet roken.

In dit boek geven we uitleg over bewegen. Wil je graag meer weten over de andere thema's van een gezonde leefstijl? Kijk dan op de laatste pagina, hier verwijzen we naar websites of apps waar je informatie hierover kan vinden.

Uit de pandemie die nu heerst, blijkt dat een gezonde leefstijl enorm belangrijk is. Het verbeteren van de leefstijl kan bij veel mensen het immuunsysteem binnen enkele weken al versterken en kan de kans op een ernstig verloop van COVID-19 verkleinen.

De pandemie zorgt er misschien wel voor dat je minder in beweging bent dan voorheen. Je gaat minder op visite bij vrienden of familie, de vaste beweegles gaat niet door, je haalt minder vaak boodschappen, je vaste wandelmaatje wil liever niet wandelen. Dit kunnen allemaal redenen zijn waardoor je minder beweegt.

Om toch te blijven bewegen, schieten we je te hulp. We geven uitleg over hoe je zelfstandig (vanuit thuis) kunt bewegen. Ook krijg je inzicht in het belang van bewegen voor uw gezondheid en hoeveel en hoe vaak in de week bewegen geadviseerd wordt om fit en vitaal te worden of te blijven. Verder tref je spier- en botversterkende

beweefoefeningen aan voorzien van een duidelijke instructie met foto's en een mogelijkheid om een instructie filmpje te bekijken via een QR code. We leggen ook uit hoe je met wandelen je conditie kunt verbeteren. Tot slot geven we nog een aantal handige tips, hulpmiddelen en een overzicht van app's die kunnen helpen je beweegactiviteit en/of leefstijl.

EVEN VOORSTELLEN! BUURTSPOORTCOACH MEEDOEN

Niet iedereen sport en beweegt met hetzelfde gemak. De Buurtsportcoach Meedoen ondersteunt inwoners van Uden, Volkel en Odiliapeel bij het vinden van een passende beweeg- of sportactiviteit. Dit kan van alles zijn. Want bij 'GUUS beweegt je' zijn we ervan overtuigd: iedereen kan bewegen!

WIL JE GRAAG IN CONTACT KOMEN MET DE BUURTSPOORTCOACH MEEDOEN?

Neem dan contact op met Anne van Melis. Ze kijkt graag met je mee naar de mogelijkheden!
Mailadres: a.v.melis@ssnb.nl
Telefoon: 06-41759616



Waarom is bewegen belangrijk?

Voldoende bewegen is belangrijk voor onze algehele gezondheid. Er gebeurt van alles in je lichaam zodra je actief wordt. Je wordt namelijk lichamelijk én psychisch fitter door voldoende beweging en u heeft meer energie. Dat komt door het volgende:

- Je zet je lichaam aan het werk en verbrand wat je hebt gegeten, daarmee blijf je op gewicht.
- Je zet je hart- en bloedvaten aan het werk, waardoor ze sterker worden. Dit verlaagt de kans op **hart- en vaatziekten**.
- Je spieren worden goed in het oppikken van brandstof uit je bloed. Dit verlaagt de kans op **diabetes type 2**.
- Als je meer en/of zwaarder gaat bewegen, dan past je lichaam zich daar langzaam op aan. Je versterkt de spierkracht (ook je hartspier), er komen meer bloedvaten in je spieren. Ook verbetert de opname van brandstof en zuurstof door je spieren. Sterke spieren helpen je bij je balans, hierdoor verkleint bijvoorbeeld de kans op vallen.
- Je botten worden sterker, minder kans op breuken na vallen.
- Delen van je hersenen worden extra geprikkeld, de doorbloeding van je hersenen neemt toe en de werking van hormonen en andere stoffen in je brein verbetert. Deze verbeterde werking van je brein zorgt ervoor dat je **beter kunt ontspannen en minder last hebt van stress**.

Beweegrichtlijnen

HOEVEEL ZOU JE MOETEN BEWEGEN?

De richtlijnen voor volwassen en ouderen zijn als volgt:

- Bewegen is goed, **meer bewegen** is beter.
- Minstens **150 minuten** per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel zoals in het vorige hoofdstuk benoemd.
- Minstens **2 keer** per week spier- en botversterkende activiteiten gecombineerd met balansoefeningen. *Voorbeelden van balansoefeningen zijn te vinden bij de beweegoefeningen.*
- En: voorkom veel **stilzitten**.

VOORBEELDEN VAN MATIG INTENSIEF BEWEGEN:

- Fietsen
- Zwemmen
- Dansen
- Tuinieren
- Traplopen
- Stofzuigen
- Wandelen
- Elektrisch fietsen; dan is de intensiteit natuurlijk afhankelijk van de mate waarin je de ondersteuning aanzet.

TIPS OM MEER TE BEWEGEN!

Meer bewegen is in te bouwen in je dagelijkse routines, want het kan overal gedurende de hele dag. Probeer dit op vaste momenten op een dag. Hieronder een paar voorbeelden;

1. Kies vaker voor de fiets of om te lopen in

plaats van de auto te nemen; of de trap in plaats van de lift.

2. Plezier bij het bewegen is heel belangrijk. Ga daarom opzoek naar activiteiten die je leuk vindt, waarbij je beweegt;
3. Begin de dag met bewegen, bijvoorbeeld door een ochtend wandeling of meedoen met ochtendgymnastiek zoals 'Nederland in beweging'. Elke werkdag om 9:15 op NP01.
4. Samen dingen doen is vaak leuker. Spreek daarom af om vaker samen te wandelen met een vriend(in), buurman of buurvrouw of een familielid.
5. De werkzaamheden in huis, zoals het schoonmaken, stofzuigen of tuinieren zijn ook een vorm van beweging. Probeer deze klussen door de dag/week heen te verspreiden.
6. Indien je nog in staat bent om trap te lopen, loop dan de trap regelmatig op en af.
7. Probeer in ieder uur dat je zit minimaal 2 à 3 keer te gaan staan en maak een wandeling in je eigen huis.
8. Indien je voor de tv zit, of op een stoel, kun je zowel been als armoefeningen doen om uw spierkracht te behouden.

Tips voor verschillende oefeningen, vind je verderop in dit boekje.

Aan de slag met de beweegoefeningen

Zoals in de bewegrichtlijnen staat vermeldt: 'Minstens 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten gecombineerd met balansoefeningen.'

DE VOLGENDE SERIE OEFENINGEN KUN JE DOEN OM SPIEREN EN BOTTEN TE VERSTERKEN EN BALANS TE TRAINEN.

- Fit op de stoel
- Streck je uit
- Blijf in balans
- Sterke benen
- Sterke armen
- Sterke rug/nek

VOORDAT JE AAN DE SLAG GAAT, LEES DE ONDERSTAANDE PUNTEN GOED DOOR!

- Als je deze oefeningen voor de eerste keer gaat doen, lees dan eerst de oefeningen goed door. Start met één serie van de oefening.
- Een beetje zweten mag! Raak je erg buiten adem? Neem dan even rust totdat de hartslag en ademhaling weer normaal zijn.
- Als er oefeningen zijn die pijn veroorzaken, sla deze oefening dan over. Probeer deze de volgende keer nog een keer. Als dit weer het geval is, raadpleeg dan de huisarts.
- Zorg voor voldoende ruimte om je heen, een plek waar je vrij kunt bewegen.
- Opbouwen van de bewegingen:
Start met één serie, zodat je kunt wennen aan de oefeningen.
Je kunt ervoor kiezen de oefeningen elke dag of om de dag te doen.
Gaat deze serie gemakkelijk? Maak dan twee series en daarna 3 series.
- Voor balans oefeningen kun je een stoel gebruiken ter ondersteuning.
- Zorg voor voldoende grip op de vloer, trek hiervoor stevige schoenen aan.

OEFENINGEN

Fit op de stoel



KNIEHEFFEN

Kom stevig zitten/staan, hef je knie omhoog.

Makkelijker:

- Pak de leuning vast
- Til de knie minder hoog

Moelijker:

- Til de knie hoger op
- Kom staan (achter een stoel)

Hoe vaak?
8 keer per been



bekijk het filmpje



BENEN STREKKEN

Strek je been naar voren en trek je teen naar je toe.

Makkelijker:

- Pak de leuning vast
- Til je benen minder ver omhoog

Moelijker:

- Je benen langer omhoog houden
- Je benen langzamer omhoog bewegen

Hoe vaak?
8 keer per been



bekijk het filmpje



TENEN EN HAKKEN

Zit rechtop, armen op de leuning en voeten plat op de grond. Til je hakken omhoog en vervolgens je tenen.

Variatie:

- Blijf langer op je hakken en tenen staan
- Verhoog het tempo

Hoe vaak?
15 keer



bekijk het filmpje



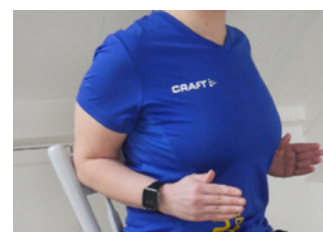
BUIKSPIEREN

Span je buikspieren aan en strek je benen naar voren. Kruis de benen over elkaar en breng afwisselend het rechter- en linkerbeen boven.

Hoe vaak?
10 keer



bekijk het filmpje



ELLEBOGEN TEGEN DE RUGLEUNING

Duw de ellebogen tegen de rugleuning en voel de rug-spieren aanspannen. De nek is recht en de buikspieren spannen ook aan.

Let op! Streck je borst vooruit en blijf door ademen.

Hoe vaak?
10 keer 20 sec. vasthouden en dan 3 ademhalingen ontspannen. Herhaal 10 keer



bekijk het filmpje

OEFENINGEN

Strek je uit



ROMP DRAAIEN

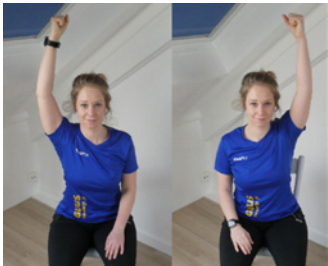
Zit goed rechtop op de stoel. De romp los van de rugleuning en de voeten naast elkaar op de grond. Kruis de armen voor de borst en leg de handen op de schouders. Draai de romp langzaam van links naar rechts. Kijk steeds mee over de schouder.

Let op!
Draai je schouders goed mee. De billen blijven op de stoel en draaien niet mee.



bekijk het filmpje

Hoe vaak?
10 keer draaien naar links en rechts



APPELS PLUKKEN

Kom stevig staan of zitten met de voeten stevig op de grond. Strek 1 arm helemaal omhoog richting het plafond. Maak helemaal lang en blijf naar voren kijken. Houd dit 2 tellen vast en wissel dan om.

Variatie:

- pluk de appels voor je neus
- pluk de appels naast je

Hoe vaak?
10 keer



bekijk het filmpje

OEFENINGEN

Sterke rug



ROEIEN

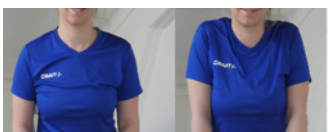
Zit goed rechtop de stoel. De romp los van de rugleuning en de voeten naast elkaar op de grond. Strek je armen naar voren en spreid je vingers, trek vervolgens de armen naar achteren en breng de schouderbladen naar elkaar toe.

Tip:
Deze oefening kan ook staand.

Hoe vaak?
10 keer



bekijk het filmpje



SCHOULDERS OPTILLEN

Zorg dat je ontspannen rechtop zit of staat. Laat eventueel de handen rusten op de bovenbenen. Trek je kin licht in. Breng de schouders richting de oren en laat ze vervolgens weer rustig zakken.

Tip:
- Voer deze oefening langzaam uit

Hoe vaak?
5 keer



bekijk het filmpje

OEFENINGEN

Sterke benen



KNIHEFFEN links en rechts

Sta naast de rugleuning van een stoel. Zet je voeten iets uit elkaar. Hef je knie zo hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts. Het voelt als stappen op de plaats. Eventueel zittend.

Hoe vaak?
20 keer



bekijk het filmpje



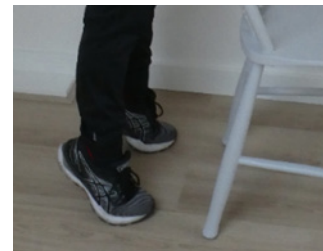
BIJNA-ZITTEN EN WEER GAAN STAAN

Sta voor de stoel met de achterkant van de benen tegen de zitting. Kijk recht vooruit en focus op een punt. Doe alsof je gaat zitten, als je bijna zit dan ga je weer omhoog. Om je veiliger te voelen, zet een stoel dichtbij. Neem genoeg rust tussendoor.

Hoe vaak?
5 keer



bekijk het filmpje



OP DE TENEN

Zet je voeten op heupbreedte. Sta achter de rugleuning van een stoel of iets anders waar je aan vast kunt houden. Kom op de tenen en breng de hakken weer op de grond.

Hoe vaak?
15 keer

Makkelijker:

- Zittend op een stoel

Moeilijker:

- Kom op de trap staan, zo kun je met de hakken verder omlaag zakken



bekijk het filmpje



TRAP OP EN AF

Sta voor de trap met de hand op de trapleuning. Stap eerst met rechts op de trap, dan met links. Stap met rechts eerst af, dan met links.

Hoe vaak?
5 keer en wissel dan om van been.



bekijk het filmpje

Let op! Zorg ervoor dat de trap breed genoeg is om volledig op en af te kunnen stappen. Is dit niet het geval? Tik dan om en om de traprede aan met je voet.

Sterke armen



ARMEN HEFFEN voorwaarts en zijwaarts

Breng de gewichten bij je schouders, strek de armen voorwaarts. Niet hoger dan de schouders. Trek de armen vervolgens weer in. Breng de gewichten vervolgens zijwaarts. Wissel dit af.

Tip!
Deze oefening kan ook op een stoel **zonder** armleuning.

Hoe vaak?
8 keer



bekijk het filmpje



ARMEN BUIGEN EN STREKKEN

Houdt in beide handen een waterflesje. Ellebogen bij de zij. Breng de handen naar de schouders en buig je armen. Strek ze vervolgens weer uit.

Tip!
Deze oefening kan ook op een stoel **zonder** armleuning.

Hoe vaak?
8 keer



bekijk het filmpje



HAND- EN VINGEROEFENINGEN

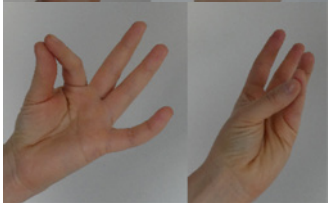
Deze oefeningen kun je afwisselend doen met een andere armoefening.

1. Maak een vuist en spreid vervolgens de vingers
2. Raak met alle vingers één voor één de duim aan
3. Draai met de hand/pols linksom en rechtsom

Hoe vaak?
Elke oefening 5 keer



bekijk het filmpje



HANDEN VOOR HET HART

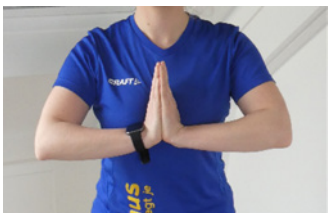
Breng je handen tegen elkaar voor het hart, de armen zijn gebogen en de ellebogen wijzen naar buiten. Duw de handen 15 tellen tegen elkaar.

Let op!
Borst op, schouders laag en blijf rustig doorademen

Hoe vaak?
3 keer



bekijk het filmpje



In balans



SCHOMMELEN

Sta met de voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen. Breng langzaam het gewicht naar links, rechterbeen strek je uit.

Hoe vaak?
Schommel 10 keer



bekijk het filmpje

Verplaats het gewicht weer naar het midden, beide knieën gebogen en verplaats het gewicht weer naar het rechterbeen, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt. Zet de armen in de zij of breng ze zijwaarts voor extra balans.



BUIGEN EN STREKKEN

Til je been gebogen op, strek het been uit, buig hem weer en zet de voet op de grond.

Hoe vaak?
5 keer per been



bekijk het filmpje

EÉN BEEN (Tanden poetsen)

Kom op één been staan en probeer dit 10 tot 30 seconde vol te houden. Wissel vervolgens om van been.

Hoe vaak?
1-2 keer per been



bekijk het filmpje

Tip!

Voer deze oefening uit tijdens het tandenpoetsen of een ander vast moment op een dag!

Makkelijker:

- Zet je teen licht op de grond
- Pak eventueel de wasbak licht vast

Moeilijker:

- Lukt het ook met de ogen dicht?



Wandel je fit!

Volgens de beweegrichtlijnen valt wandelen onder matig intensief bewegen: 'Minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen.' Kost het wandelen nog veel moeite? Wil je wel wandelen, maar weet je niet zo goed hoe je dit kunt aanpakken? Misschien heb je dan iets aan onderstaande tips!

OPBOUWEN MET WANDELEN

Hier kun je in huis mee beginnen. Stap op de plaats in een zo hoog mogelijk tempo. Indien nodig: gebruik de rugleuning van de stoel als ondersteuning. Start met 1 minuut stappen en bouw dit op met 30 seconde langer. Totdat je ongeveer 5 minuten kan stappen achter elkaar.

VAKER PER DAG WANDELEN

Start met 1x per dag 5 minuten wandelen naar 2x per dag en vervolgens naar 3x per dag 5 minuten wandelen.

STEEDS LANGER WANDELEN

Plak aan je wandeling van 5 minuten steeds 1-2 minuten. Bouw dit uit, totdat je 10-15 minuten kan wandelen en vervolgens weer verder naar 30 minuten. .

WANNEER WANDELEN?

- Na het ontbijt, lunch of avondeten een blokje om
 - Voor het slapen gaan nog een blokje om
 - In de ochtend om naar de bakker of supermarkt te gaan
- Probeer het op een vast moment op een dag te plannen, zodat het routine komt.

SAMEN WANDELEN

- Komt er iemand op de koffie? Gebruik deze gelegenheid om samen een blokje om te gaan.
- Maak (wekelijks) een afspraak met iemand uit de omgeving om te gaan wandelen.
- Met de buurman- of vrouw of iemand anders maak je makkelijk een blokje om tijdens het uitlaten van de hond.

Handige websites/apps

Zoals in de beweegrichtlijnen staat vermeldt: 'Minstens 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten gecombineerd met balansoefeningen.'

APP'S

De volgende app's kun je downloaden in de app-store op de telefoon of tablet

- **Fitavie:** helpt om te bewegen zoals je dat zelf wilt. Gewoon vanuit thuis.
- **Join2move:** op je eigen manier leren omgaan met artrose
- **Ommetje-app:** houd je hersenen fit door elke dag een ommetje te lopen

WEBSITES

- **Voedingscentrum** (www.voedingscentrum.nl)
Voor meer informatie over gezonde voeding.
- **Alles over sport** (www.allesoversport.nl)
Voor meer informatie over de beweegrichtlijnen of over bewegen
- **GGD Appstore** (www.ggdappstore.nl)
Een overzicht van apps die gaan over gezondheid en gezonde leefstijl
- **Mijn positieve gezondheid** (<https://mijnpositievegezondheid.nl/tools/hoewerkthet/>)
Een tool om inzicht te krijgen in positieve gezondheid a.d.h.v. 6 levensdomeinen

TELEVISIE

- **Nederland in Beweging:**
Elke werkdag een beweegles van 15 minuten om 9.15u op NP01. Er is ook een mogelijkheid om deze terug te kijken. <https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/>

Hoe kun jij meer bewegen?

Maak het concreet en vul onderstaande vragen in.

WELKE ACTIVITEIT KAN IK DOEN OM MEER TE BEWEGEN?

Bijvoorbeeld: ik kan vaker een rondje gaan wandelen.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

WAAROM ZOU IK DEZE ACTIVITEIT WILLEN DOEN?

Bijvoorbeeld: Ik voel me soepeler als ik heb gewandeld en ik vind het heerlijk om buiten te zijn.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

WANNEER GA IK DEZE ACTIVITEIT DOEN?

Bijvoorbeeld: in de ochtend na het ontbijt ga ik een wandeling maken.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

MET WIE GA IK DEZE ACTIVITEIT DOEN?

Bijvoorbeeld: Samen bewegen vind ik leuker dan alleen, daarom wandel ik samen met mijn buurvrouw.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Notities



f  www.guusbeweegtje.nl