

Van: [IkWoonLeefZorg](#)

## **Een sportschool in en om het huis:**

**Leuke en goede tips wat je aan beweging kunt doen in en om je huis. Er staan talrijke oefeningen is. En in het artikel wordt aangegeven waarom bewegen belangrijk is, zeker voor ouderen.**

Bewegen is goed voor lichaam en geest. U verbetert uw conditie, verkleint de kans op vallen en botbreuken en loopt minder risico op geestelijke achteruitgang. Deze oefeningen maken het u makkelijk, want u hoeft er niet voor naar de sportschool.

Elke volwassene zou per week 2,5 uur matig intensief moeten bewegen, in combinatie met oefeningen die de [spieren](#) en botten versterken. Speciaal voor ouderen [adviseert de Gezondheidsraad](#) daarnaast om minimaal twee keer per week balansoefeningen te doen. Deze 9 oefeningen kunt u makkelijk tussendoor doen in uw eigen huis, op het balkon of in de tuin.

Zorg dat u de oefeningen op uw eigen niveau doet. Het gaat erom dat u matig intensief beweegt. Dat betekent dat uw hartslag omhoog gaat en dat u sneller ademt, maar dat u nog wel kunt praten.

### **1. Egyptische zonnegroet**

De zonnegroet is een serie [yogaoefeningen](#) om de dag mee te beginnen. U brengt er de bloedsomloop mee op gang en maakt er uw spieren mee los. De klassieke zonnegroet vraagt behoorlijk wat lenigheid, kracht en balans. De Egyptische zonnegroet is een stuk lichter. Doe de oefening naast uw bed, in de tuin of op uw balkon. Deze [video](#) geeft een rustige en duidelijke uitleg. Bent u minder fit, dan kunt u ook [stoelyoga](#) doen.

### **2. Steppen op de trap**

Ga onderaan de trap staan. Stap met uw linkervoet op de eerste trede, zet de rechtervoet erbij. Zet de linkervoet terug op de grond en zet ook de rechtervoet terug. Herhaal dit zodat uw hartslag hoger wordt. Kijk of u dit een paar minuten kunt volhouden. In [dit filmpje](#) kunt u naast deze oefening ook nog een oefening zien om uw been en bilspieren te oefenen.

Heeft u geen trap? Deze oefening wordt op de sportschool gedaan met een aerobic step, een opstapje dat vanaf ongeveer 20 euro in een (online) sportwinkel te koop is. Gebruik nooit een eigen opstapje of krukje, want dat is niet stabiel genoeg en dus onveilig.

### **3. Been- en bilspieren trainen**

Op de trap kunt u ook uw been- en bilspieren trainen. Houd de leuning vast en ga met uw tenen op de eerste trede staan. Duw uw hielen naar beneden en ga daarna op uw tenen staan. U kunt deze oefening ook op een aerobic step doen. Zorg dat u zich dan ergens aan vast kunt houden, bijvoorbeeld aan een stevige stoel of tafel.

## 4. Superman nadoen voor rug en buik

Met de superman-oefening kunt u uw rug en buik versterken. Tegelijk is het een goede balansoefening. Zit op handen en knieën. Kijk naar de grond en houd uw hoofd en nek in een rechte lijn met uw rug. Til uw rechterarm op en strek hem recht voor u uit. Til tegelijkertijd uw linkerbeen op en strek het recht naar achteren. Zet ze terug en strek nu uw linkerarm en rechterbeen. Deze houding lijkt op een vliegende superman. U kunt de oefening bekijken in [dit filmpje](#).

## 5. Muurdrukken voor armen en schouders

Op de grond opdrukken is een zware oefening. Maar tegen een muur wordt deze oefening een stuk lichter, terwijl u toch uw armen, schouders en borstspieren traint. Ga op een armlengte afstand van de muur staan met uw gezicht naar de muur. Leg uw handen plat op de muur, op schouderhoogte. Houd uw armen gestrekt. Buig uw armen zodat u met uw neus richting de muur gaat. Uw voeten blijven plat op de grond. Herhaal dit 10 keer en probeer het op te bouwen naar 20 keer. U kunt de oefening bekijken in [dit filmpje](#).

## 6. Joggen voor sterke botten

Touwtje springen en hardlopen zorgen voor sterkere botten. Is dit voor u te moeilijk of te zwaar, dan kunt u ook joggen op de plaats. Dat kan in huis, maar is ook een goede oefening om buiten te doen, omdat u dan meteen frisse lucht inademt.

## 7. Squats op het balkon

Pak de reling van het balkon vast en zet uw voeten een stukje uit elkaar. Buig uw knieën, met uw billen naar achteren, alsof u op een stoel gaat zitten. Houd uw bovenlichaam recht. Kom rustig weer omhoog en herhaal deze oefening vijf keer. U kunt de oefening ook in de tuin doen. Houd u dan vast aan een stevige tuinstoel of tafel.

## 8. De plank voor sterke buikspieren

Buikspieren helpen bij een goede houding. Als ze sterk genoeg zijn, loopt u beter rechtop en verkleint u de kans op rugklachten. Een zware maar erg goede oefening is de plank. Ga op uw buik op de grond liggen. Druk uzelf omhoog en steun daarbij op uw onderarmen en uw tenen. Zorg dat uw lichaam helemaal recht is, als een plank. Probeer dit 10 seconden vast te houden. Op [dit filmpje](#) ziet u hoe dit gaat.

Is deze oefening te zwaar? U maakt hem lichter door vanaf uw knieën een plank te maken. Uw onderbenen blijven dan op de grond.

## 9. Draaien voor een soepele rug

Met deze eenvoudige oefening houdt u de rug soepel. Ga op een stoel zitten met de voeten plat op de grond. Kruis uw armen voor de borst. Draai rustig naar links en kijk mee over uw schouder. Doe nu hetzelfde naar rechts. Herhaal de oefening 10 keer.

## Niet stilzitten

Bewegen is belangrijk, maar nog belangrijker is het om niet te lang stil te zitten. Veel stilzitten geeft een hogere kans op onder andere diabetes, hart- en vaatziekten en obesitas. Sta

elk half uur even op en loop een stukje. Ga als het kan dagelijks even naar buiten, liefst in het groen, want buitenlucht is goed voor de weerstand en vermindert stress.

[TwitterFacebookWhatsAppPinterest](#)