

De kers op de taart!

Ouder worden gaat gepaard met verlies van spierkracht, minder lenig zijn en een wankeler evenwicht. Dit maakt het moeilijker om handelingen uit te voeren die vroeger vanzelfsprekend waren. Besef echter dat je dit verouderingsproces niet zomaar hoeft te ondergaan. Door specifieke oefeningen voor **kracht, lenigheid en evenwicht minimaal twee keer per week** uit te voeren, kan je het heft in eigen handen nemen! Je blijft ook langer zelfstandig op de been. We geven hier alvast enkele voorbeelden van oefeningen die makkelijk uit te voeren zijn en waarvoor je geen materiaal hoeft aan te kopen. Daarnaast kan je steeds terecht bij je huisarts en kinesitherapeut om te bekijken welke oefeningen het meest geschikt zijn voor jou.

Gouden tip: als je televisie kijkt, zijn dit leuke oefeningen voor tijdens het reclameblok.

Spierversterkende oefening voor de benen

Ga zitten op een stevige stoel, hef langzaam één been omhoog en hou het enkele seconden gestrekt. Vervolgens laat je je been weer rusten. Herhaal 5 maal aan elke kant.

Lenigheidsoefening voor de romp

Sta rechtop, kijk voorwaarts en plaats je handen ter hoogte van je heupen. Hou je heupen stil. Draai zo ver als je kunt naar rechts op een comfortabele manier. Herhaal 5 maal aan elke zijde.

Evenwichtsoefening

Sta rechtop en kijk voorwaarts. Ga langzaam op de tippen van je tenen staan, zo hoog als je kan. Hou dit enkele seconden aan en keer langzaam terug met je hielen op de grond. Steun tijdens deze oefening met beide handen op een stabiel voorwerp dat voor je staat. Herhaal deze oefening 8 tot 15 keer. Als dit goed gaat, kan je proberen van minder (met één hand) of niet te steunen.



v.v.: Jürgens Constandi, Hoogstratenplein 1, 2800 Mechelen (editie 2016)

Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds zet je in beweging!

Onze tegemoetkomingen

Ongeacht je leeftijd, betalen wij tot 30 euro per jaar terug wanneer je je aansluit bij een sport- of fitnessclub.

ComfoPlus

In onze thuiszorgwinkel ComfoPlus kan je terecht voor interessante kortingen en promoties op de huur of aankoop van fitnessstoestellen, stappentellers, hartslagmeters en nog zoveel meer.

Gaat het wandelen iets minder vlot? Ben je onzeker als je stapt? Dan kan je beroep doen op ComfoPlus voor het vinden van een geschikt loophulpmiddel zoals bijvoorbeeld een wandelstok of een looprekje. Informeer je over ons volledige aanbod aan praktische hulpmiddelen via 03 292 21 60, info@comfoplus.be of vraag ernaar in één van onze kantoren.

Met medewerking van

vigez

Vlaams Instituut voor
Gezondheidspromotie en
Ziektepreventie vzw

Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

Hoofdzetel : Hoogstratenplein 1 - 2800 Mechelen
www.vnz.be - info@vnz.be - 015 28 90 90

Kantoren en postbussen over heel Vlaanderen.

1

Gezond ouder worden

Blijf in beweging!



www.vnz.be

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

Gezond ouder worden: onderbreek langdurig zitten en blijf in beweging!

Dagelijks bewegen helpt om goed te been te blijven zodat je kan doen en laten waarin je zin hebt. Bewegen is ook een prima manier om sociale contacten te leggen, je slaapkwaliteit te verbeteren, de kans op stress en rugklachten te verkleinen en je gewicht op peil te houden. Door dagelijks te bewegen blijft ook je geheugen langer in vorm.

Goed nieuws is dat je zelfs helemaal geen sporter hoeft te zijn om in beweging te blijven! De combinatie van minder zitten én meer bewegen blijkt een succesformule.



Dagelijks minder zitten: het wordt een gewoonte

Door minder lang stilzitten zal je beter in je vel zitten. Toch brengen we meer dan **één derde van ons leven zittend** door. Thuis voor de televisie, tijdens het lezen, in de wagen, tijdens het surfen op internet of tijdens het klussen. Wist je dat 65-plussers dagelijks gemiddeld meer dan 4 uur per dag televisie kijken?

Voor 60-plussers is het zeer belangrijk om langdurig zitten te beperken aangezien zij, sneller dan jongeren, spiermassa en spierkracht verliezen. Probeer dus om **langdurig (langer dan 30 minuten) zitten te vermijden of tenminste regelmatig te onderbreken**.

Dit kan je doen door simpelweg regelmatig recht te staan om je uit te rekken en een glas water te halen. Wat extra stappen zetten is dus al voldoende! En waarom niet proberen om al fietsend op je hometrainer naar je favoriete televisieprogramma te kijken? **Minder passief op je achterwerk zitten, is een eerste stap naar een actiever en fit leven.**



Dagelijks meer bewegen: naar een half uurtje per dag

In combinatie met minder zitten, werk je met een half uur beweging per dag al aan een betere gezondheid! Voor een optimaal effect beweeg je best minimaal matig intensief: je ademhaling moet sneller aanvoelen dan normaal. Kan je geen 30 minuten aan een stuk aan beweging doen? Geen probleem. Probeer dit halfuurtje dan te verdelen in kortere stukjes van 10 minuten. Ga bijvoorbeeld wandelen, dansen, fietsen, turnen of zwemmen. Ook taakjes in de tuin of huishoudelijke taken tellen evengoed mee.

Het belangrijkste is dat je iets kiest dat aansluit bij je eigen lichamelijke mogelijkheden en interesses. Plan ook activiteiten met je familie, vrienden of burens. Met twee hou je het gemakkelijker vol dan alleen! Als je een nieuwe activiteit kiest of je bent lange tijd niet actief geweest, begin dan rustig aan en overdrijf niet. Weet je niet goed welke activiteiten haalbaar zijn voor jou? Ga dan langs bij je huisarts of kinesitherapeut voor advies op maat. Tenslotte geven we je graag nog enkele voorbeelden mee van hoe eenvoudig het kan zijn om beweging te integreren in je dagelijks leven.

Zelfs al haal je geen 30 minuten per dag, **elke minuut extra beweging is een grote stap die telt.**

- Zet je benen aan het werk! Waar mogelijk, laat de auto staan en doe korte verplaatsingen te voet of per fiets. Kies voor trappen in plaats van de lift of roltrap. De tijd die je moet wachten op je bus, tram, metro of trein kan je ook gebruiken om wat heen en weer te stappen.
- Wandel, speel en ravot met je kleinkinderen of huisdieren. Jullie zullen je allemaal beter voelen!
- Tuinieren is goed voor je spieren. Al gedacht aan een kleine moestuin of rechtstaande tuinbakken?
- Wat denk je van een hometrainer, pedalo of beweegspelletjes op een spelcomputer? Er zijn tal van mogelijkheden om thuis in beweging te blijven.

- Zorg voor motivatie en uitdaging en meet je prestaties met een stappenteller, hartslagmeter,...

