



Ouder worden gaat gepaard met lichamelijke veranderingen, wie weinig tot niet beweegt merkt hier sneller de gevolgen van. De eerste symptomen van spierkrachtverlies uiten zich vaak in het feit dat u niet meer makkelijk uit de stoel op kunt staan zonder gebruik te maken van uw handen of als u moeite heeft met traplopen. Verminderde spierkracht en stabiliteit kunnen leiden tot een val. Maar gelukkig is er goed nieuws! Het is nooit te laat om weer te gaan bewegen om functionaliteitsproblemen te voorkomen of te verhelpen. Een paar oefeningen per dag of lekker in beweging leiden al tot winst.

De Nederlandse Norm Gezond bewegen voor ouderen (55+) adviseert dagelijks een half uur matig intensief te bewegen op minimaal 5, maar liefst 7 dagen per week. Probeer de oefeningen op een vast moment van de dag uit te voeren.

### Feiten

- ✓ Sporten heeft een positief effect op de gezondheid, het fit houden van uw brein en mobiliteit. Een toename in cognitie en mobiliteit gaat gepaard met een toename van activiteiten in het dagelijks leven.
- ✓ Hoe langer u goed ter been blijft hoe leuker het is om activiteiten te blijven ondernemen!
- ✓ Het is bekend dat 45% van de 65 plussers met 1 of meer chronische ziekten niet voldoet aan de Nederlandse norm gezond bewegen voor ouderen.

### Beweegtip 3

Ga in een open ruimte staan of zoek een steuntje als u zich onstabiel voelt. Marcheer stevig op de plek, 1 minuut lang. Probeer daarna 1 minuut de knieën hoger te heffen. Waarna u weer over gaat in een rustiger tempo. Probeer dit op te bouwen naar 5 minuten.

### Beweegtip 1

Ga op uw rug liggen, maak met uw benen een fietsbeweging in de lucht. 1 minuut vooruit en 1 minuut achteruit. Blijf uw onderrug in de bank of het bed drukken. U kunt ook overwegen een eenvoudig zitfietsje aan te schaffen om dagelijks 10 minuten te kunnen fietsen. Bijvoorbeeld voor de televisie!



### Beweegtip 2

Ga bij een tafel staan en leg uw handen op de tafel. Zak door beide knieën heen en kom weer tot stand. Probeer dit 10x te herhalen, 3 series.

