

## Praktische oefeningen door de dag heen

### Armen

Activiteit	Omschrijving
Stoep vegen	Wissel van kant om je lichaam in 4 richtingen te gebruiken
Wasmand/emmer dragen	Voor je uit dragen met gebogen ellebogen
Waterfles-oefeningen	Ellebogen buigen, armen opzij, armen omhoog
Opdrukken tegen de muur	Lichte krachttraining voor borst, schouders en armen
Schouders losdraaien	Rustige mobiliteitsoefening
“Appeltjes plukken”	Om en om hoog reiken met gestrekte armen

---

### Benen & Billen

Activiteit	Omschrijving
Extra traplopen	Afwisselen: vanuit de tenen of vanuit het bovenbeen
Squats tijdens overleg	Ideaal bij online meetings zonder camera
Squats bij huishoudelijke taken	Tijdens vaatwasser of wasmachine in-/uitruimen
Regelmatig opstaan en zitten	Of even boven de stoel blijven hangen
Aanrecht-oefeningen	Tenenstand, op 1 been staan, been opzij bewegen
Oefeningen op de bank	Diverse lichte been- en bilspieroefeningen
Tenen lopen	Versterkt kuit en balans

---

### Buik

Activiteit	Omschrijving
“Pinguïns”	Rechttop staan, buik intrekken, gewicht op bal van de voet, voeten afwisselend in de grond duwen
Van lig naar zit	Buikspieren activeren bij opstaan
Boodschappentassen dragen	Aan beide kanten één tas, rug recht, buik aanspannen
Zittend buikspieren activeren	Rechttop zitten, buik intrekken, voeten net niet optillen
Op een grote bal zitten	Actieve zithouding voor core-stabiliteit
Regelmatig buik aanspannen	Bijvoorbeeld tijdens autorijden

---

### Conditie

<b>Activiteit</b>	<b>Omschrijving</b>
Lopen met stokken	Verhoogt tempo en activeert bovenlichaam
Interval lopen	Afwisselend sneller en langzamer
Fietsen/wandelen i.p.v. auto	Meer dagelijkse beweging
Fietsen met lage ondersteuning	Of een standje lager dan normaal
Trap nemen	In plaats van de lift
Een stukje omfietsen	Extra beweging zonder veel moeite
Lopen op muziek	Tempo bepalen op ritme
Boodschappen zonder kar	Meer spieractivatie
Grote en kleine passen afwisselen	Variatie in belasting

---

## **Balans**

<b>Activiteit</b>	<b>Omschrijving</b>
Tijdens koken/tandenpoetsen	Op tenen staan
Op 1 been staan	Eventueel met steun opbouwen
Tenen lopen	Verbeterd balans en voetspieren
Meer staan dan zitten	Actieve houding door de dag heen

---