



Samen met S-Plus naar meer evenwicht

Je kan je spierkracht en evenwicht makkelijk trainen met evenwichtsoefeningen. Deze oefeningen helpen je om je stabiliteit te verbeteren en je evenwicht te bewaren. Zo verklein je de kans om te vallen.

Waarom zijn balansoefeningen voor ouderen belangrijk?

Ouderen hebben vaak meer moeite om hun evenwicht te houden. Voor het behoud van een goede lichamelijke gezondheid is het belangrijk om te blijven bewegen en je balans te trainen.

Hoe vaak moet je balansoefeningen doen?

Het algemene advies is om minimaal **1 keer per week** je evenwicht te trainen. Dit kunnen speciale oefeningen zijn, maar je traint je balans ook door dansles te volgen, mee te doen aan gym voor ouderen of stoelyoga.

Wist je dat ... balansoefeningen niet alleen goed zijn voor je evenwicht? Omdat je beweegt, blijf je langer in vorm. Het advies is om iedere dag minimaal 30 minuten intensief te bewegen.

7 evenwichtsoefeningen voor thuis

Om goed je evenwicht te kunnen bewaren heb je sterke spieren nodig. Sterke spieren houden je stabiel tijdens het lopen en maken het makkelijker om onverwachte bewegingen op te vangen.

Thuis aan de slag

Doe onderstaande oefeningen minstens 3 keer per week. Zijn ze te gemakkelijk? Probeer dan een instabiele ondergrond, zoals een matras, zand of kiezel, zodat je spieren harder moeten werken.

Oefening 1: Op één been staan (de flamingo)

Deze oefening is ideaal om je houding en balans te verbeteren.



1. Ga achter een stoel of tafel staan.
2. Pak de rugleuning of rand van de tafel vast en til één voet omhoog, achterwaarts tot op kniehoogte.
3. Houd deze positie tien seconden vast en breng je been daarna weer in ruststand. Herhaal de oefening 10 keer per been.

Oefening 2: In een rechte lijn lopen (koordwandelen)

Koordwandelen is een prima oefening voor je evenwicht. Leg een touw of rechte lijn op de grond van minstens 15 à 20 stappen lang en je kunt beginnen.



1. Loop in een rechte lijn over het koord, met telkens één voet voor de andere en je armen wijd gespreid.
2. Lukt dit goed? Probeer dan met de armen achter je rug. Herhaal 15 à 20 keer en doe de oefening daarna ook eens achteruit.

Oefening 3: Op je tenen staan

Op je tenen staan is een snelle oefening voor sterkere voeten en een betere balans. Deze oefening kun je op ieder moment van de dag doen.



1. Ga met je voeten naast elkaar op de grond staan.
2. Zoek je balans en ga dan op je tenen staan, door je hiel van de grond te duwen.
3. Sta je stevig op je tenen, houd deze positie dan 5 seconden vast en laat je voeten dan weer in ruststand zakken. Herhaal minimaal 10 keer.

Oefening 4: Op je hielen staan

Op je hielen staan, is een moeilijkere oefening om je evenwicht goed te houden.

1. Ga met je voeten naast elkaar op de grond staan. Zoek je balans en duw je tenen van de grond zodat je op je hielen staat.
2. Houd deze positie 5 seconden vast en laat je voeten daarna rustig terugzakken. Herhaal minstens 10 keer.
3. Lukt dit goed? Wissel dan af: eerst op je tenen, daarna op je hielen.

Oefening 5: Stap zijwaarts

Zijwaarts stappen is een goede oefening om je evenwicht te trainen en kan helpen om een val te voorkomen.



1. Ga rechtop staan met je voeten naast elkaar.
2. Zet één voet opzij naar links en breng de andere voet erbij.
3. Zet vervolgens één voet naar rechts en plaats de andere voet ernaast. Herhaal dit minstens tien keer.

Oefening 6: Maak kleine achtjes

Als alles tot nu toe goed gaat, maken we het een beetje moeilijker.



1. Ga met je voeten stevig op de grond staan.
2. Zoek je balans en loop nu in kleine achtjes.
3. Voel je je onzeker? Stop dan met deze oefening.

Oefening 7: Voeten en tenen buigen

Dit is een makkelijke oefening om te doen tijdens het tv-kijken.



1. Ga rechtop in een stoel zitten. Draai je voeten en enkels eerst los, terwijl je je benen gestrekt houdt. Draai ze naar links en naar rechts.
2. Trek je tenen naar je toe, houd enkele seconden vast en ontspan.
3. Herhaal de oefening minimaal 10 keer. Voel je het aan je kuiten? Dan doe je de oefening goed!

Oefening 8: Benen strekken (de onzichtbare muur)

Nu je kuiten zijn opgewarmd, is het tijd om je benen te strekken. Je doet deze oefening ook zittend.



1. Strek één been recht vooruit, alsof je je voet tegen een onzichtbare muur zet.
2. Houd deze positie 10 sec. vast en laat je been daarna weer in de ruststand zakken. Herhaal de oefening 10 keer per been. Zo train je je been- en buikspieren!

Oefening 9: Opstaan zonder je handen te gebruiken

Een goede balanstraining is het opstaan zonder je handen te gebruiken.



1. Ga rechtop in een stoel zitten. Sta op zonder je handen te gebruiken vanuit een zittende positie.
2. Blijf even staan en ga weer zitten. Herhaal 10 keer, 3 keer per dag voor het beste resultaat.



Zin in extra beweging thuis? Ontdek onze eenvoudige oefeningen via korte filmpjes die je zo in je woonkamer, keuken of op je terras kan doen. Scan de QR-code met je smartphone en oefen gezellig mee!



intro



sessie 1



sessie 2



sessie 3



sessie 4



sessie 5



sessie 6



cool-down

Beweeg wekelijks minstens 150 minuten. Dat kan matig (wandelen, fietsen, zwemmen) of intensief (tuinieren, wandelen aan stevig tempo). Vijf keer per week een halfuur, en je zit al aan je doel!



veel succes!