Blijf in beweging met **hulpmiddelen in huis**

Bewegen hoeft niet altijd in de sportschool. Sterker nog: je hebt al een hele gym in huis, vaak zonder dat je het doorhebt! Zeker voor 50-plussers is regelmatig bewegen belangrijk voor het behoud van spierkracht, balans en het algehele welzijn. En het mooie is: je hoeft er zelf de deur niet voor uit.

Scan en beweeg mee!
Zin om meteen te beginnen? Bij elke oefening staat een QR-code. Scan met je telefoon en volg de video.

Sta je te wachten tot je thee klaar is? Gebruik die tijd om te bewegen!

Blikjes als gewichten

Heb je een paar conservenblikken in de kast? Perfect! Deze wegen vaak rond de 400 gram en zijn ideaal voor eenvoudige kracht-oefeningen. Til ze op als halters: armen gestrekt naar voren, zijwaarts of boven het hoofd. Begin met een paar herhalingen en bouw rustig op. Zijn de blikjes te licht? Gebruik dan drinkflessen van 1 of 1,5 liter en maak het zwaarder.

De trap als trainingsmaatje

Heb je een trap in huis? Dan heb je ook een fitnessapparaat! Een paar keer per dag naar boven en beneden wandelen is al geweldig voor je conditie en beenspieren. Of zelfs alleen de eerste trede op en af gaan is al een mooie oefening.

Pak je stoel erbij

Geen trap? Dan is een stoel een leuk alternatief. Ga rustig zitten en sta weer op, zonder je handen te gebruiken. Herhaal dit 10 keer. Voel je het al branden? Je traint hiermee je bovenbenen, wat helpt bij het opstaan in het dagelijks leven. Of gebruik de rugleuning voor balans bij het oefenen van zijwaartse beenheffingen of kleine kniebuigingen.

Gebruik je muren

Een stevige muur kan een handig hulpmiddel zijn voor doeltreffende oefeningen. Probeer eens 'muur-push-ups': sta op armlengte van de muur, handen op schouderhoogte en duw jezelf rustig naar voren en terug. Goed voor je schouders, armen en borstspieren. Of doe een 'muurzit': zak met je rug tegen de muur tot je zit alsof je op een denkbeeldige stoel zit. Hou 10 tot 30 seconden vast en sta weer op. Ideale oefening voor je bovenbenen en balans.

Panty als fitnessband

Een oude panty of legging? Perfect als alternatief voor een elastische band bij lichte trekkracht-oefeningen. Houd beide uiteinden vast en trek ze uit elkaar, goed voor je schouders en armen.

Bezemsteel bij rotatie-oefeningen

Een steel is een geweldig hulpmiddel om je bovenlichaam los te maken. Leg hem achter je schouders en draai rustig je bovenlichaam naar links en rechts. Ook reiken met de steel boven je hoofd houdt je schouders soepel.

De keuken als oefenplek

Sta je te wachten tot je thee klaar is? Gebruik die tijd! Ga op je tenen staan en laat jezelf langzaam zakken. Herhaal dit 10 keer voor sterke kuiten. Of wiebel op één been om je balans te trainen.

Onthoud: het gaat niet om perfectie, maar om blijven bewegen. Door beweging in je dagelijkse routine te verwerken, hou je het vol en blijf je mobiel. Luister naar je lichaam, pas aan waar nodig en overleg met je arts als je twijfelt. Dus … pak dat blikje, leun tegen de muur of zwaai met die bezem!

Melissa Tihange