

In beweging  
met Vegro  
Beweegwaaier





**Scan de QR-code**  
met je smartphone-camera  
of een QR-code app om de instructie-  
video's van de oefeningen te bekijken.  
Kun je geen QR-codes scannen?  
Ga naar [vegro.nl/vitaliteit/  
oefeningen](https://vegro.nl/vitaliteit/oefeningen).



# Knieheffen met 2 stoelen



Makkelijk ●○○ Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** sta in lichte spreidstand tussen 2 stoelen en pak de rugleuningen vast voor steun.

**Uitvoering:** hef afwisselend de linker- en rechterknie. Verplaats de focus door af te wisselen in tempo; snel knieheffen is voor verbetering van het uithoudingsvermogen en langzaam knieheffen is voor het verbeteren van de balans.

Hef elke knie 10 keer en neem daarna 30 seconden rust. Herhaal dit 3 keer.

**Doel:** onderhouden van de beweeglijkheid van de heup en het verbeteren van het uithoudingsvermogen en balans. Deze oefening is daarom erg geschikt voor valpreventie.

# Knieheffen met stoel



Makkelijk ●●○ Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** sta in lichte spreidstand naast een stoel en pak de rugleuning vast voor steun. Bekijk welke kant het prettigst of veiligst voelt en kies om daarop te steunen.

**Uitvoering:** hef afwisselend de linker- en rechterknie. Verplaats de focus door af te wisselen in tempo; snel knieheffen is voor verbetering van het uithoudingsvermogen en langzaam knieheffen is voor het verbeteren van de balans.

Hef elke knie 10 keer en neem daarna 30 seconden rust. Herhaal dit 3 keer.

**Doel:** onderhouden van de beweeglijkheid van de heup en het verbeteren van het uithoudingsvermogen en balans. Deze oefening is daarom erg geschikt voor valpreventie.

# Knieheffen zonder stoel



Makkelijk ●●● Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** sta in lichte spreidstand.

**Uitvoering:** hef afwisselend de linker- en rechterknie. Verplaats de focus door af te wisselen in tempo; snel knieheffen is voor verbetering van het uithoudingsvermogen en langzaam knieheffen is voor het verbeteren van de balans.

Hef elke knie 10 keer en neem daarna 30 seconden rust. Herhaal dit 3 keer.

**Doel:** onderhouden van de beweeglijkheid van de heup en het verbeteren van het uithoudingsvermogen en balans. Deze oefening is daarom erg geschikt voor valpreventie.



# Squat achter stoel



Makkelijk    Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** sta in lichte spreidstand achter een stoel en pak de rugleuning vast voor steun.

**Uitvoering:** zak door de knieën naar beneden tot een hoek van 90 graden. Houd de hakken aan de grond en zorg ervoor dat de knieën niet voorbij de voeten komen.

Doe de oefening 5 keer en neem daarna 30 seconden rust. Herhaal dit 3 keer.

**Doel:** verbeteren van de kracht in de bil- en bovenbeenspieren. Dit is belangrijk voor dagelijkse activiteiten, zoals lopen en traplopen, maar ook voor het opstaan uit een stoel.

# Squat



Makkelijk ●●● Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** sta in lichte spreidstand.

**Uitvoering:** zak door de knieën naar beneden tot een hoek van 90 graden. Houd de hakken aan de grond en zorg ervoor dat de knieën niet voorbij de voeten komen.

Doe de oefening 5 keer en neem daarna 30 seconden rust. Herhaal dit 3 keer.

**Doel:** verbeteren van de kracht in de bil- en bovenbeenspieren. Dit is belangrijk voor dagelijkse activiteiten, zoals lopen en traplopen, maar ook voor het opstaan uit een stoel.

# Beenlift zijwaarts met stoel

Vegro 



Makkelijk ● ○ ○ Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** sta in lichte spreidstand naast een stoel en pak de rugleuning vast voor steun.

**Uitvoering:** hef om de beurt het linker- en rechterbeen zijwaarts. Houd de romp recht en beweeg alleen de benen.

Doe de oefening 10 keer met elk been en neem daarna 30 seconden rust.  
Herhaal dit 3 keer.

**Doel:** verbeteren van de kracht in de bilspiieren en de balans. Deze oefening is erg geschikt voor valpreventie.

# Beenlift achterwaarts met stoel



Makkelijk ●○○ Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** sta in lichte spreidstand.

**Uitvoering:** strek om de beurt het rechter- en linkerbeen achterwaarts. Blijf goed rechtop staan en laat de beweging alleen in de heupen plaatsvinden.

Doe de oefening 10 keer met elk been en neem daarna 30 seconden rust. Herhaal dit 3 keer.

**Doel:** verbeteren van de kracht in de been- en bilspieren. Dit is belangrijk voor dagelijkse activiteiten, zoals lopen en traplopen, maar ook voor het opstaan uit een stoel. Deze oefening verbetert ook de balans en past daarom goed bij valpreventie.



# Push-up op de knieën



Makkelijk ●●● Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** kruiphouding op handen en knieën.

**Uitvoering:** buig de armen en laat de romp doorzakken. Druk de romp weer omhoog door de armen te strekken.

Dit is een pittige oefening en zal, zeker in het begin, niet makkelijk zijn. Herhaal zo vaak als mogelijk, maar maximaal 10 keer. Neem dan 30 seconden rust. Doe dit 3 keer.

**Doel:** verbeteren van de kracht in de arm-, borst- en schouderspieren. Deze spieren worden gebruikt tijdens activiteiten met de armen, zoals heffen, tillen en reiken.

# Triceps dips op stoel



Makkelijk    Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** zittend op een stoel; met de handen op de leuning. De knieën gebogen, en de voeten naast elkaar plat op de grond.

**Uitvoering:** duw het lichaam uit de stoel door de armen te strekken. Gebruik de spierkracht van de armen. Ga niet staan maar houd druk op de leuning.

Herhaal dit zo vaak mogelijk, maar maximaal 10 keer. Neem dan 30 seconden rust. Doe dit 3 keer.

**Doel:** verbeteren van de kracht in de arm- en schouderspieren.

# Benen scharen op stoel



Makkelijk    Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** zittend op een stoel met beide benen naar voren gestrekt.

**Uitvoering:** maak een schaarbeweging met beide benen, en laat het linker- en rechterbeen afwisselend bovenlangs kruisen.

Doe de oefening 30 seconden en neem daarna 30 seconden rust.  
Herhaal dit 3 keer.

**Doel:** verbeteren van de kracht in de bovenbeen- en buikspieren. Door de schaarbeweging te versnellen, wordt ook de conditie getraind.

# Kuitheffen



Makkelijk ●●○ Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** sta in lichte spreidstand.

**Uitvoering:** hef de hielen van de grond. Houd de knieën gestrekt, laat de kracht uit de kuitspieren komen.

Doe de oefening 10 keer en neem daarna 30 seconden rust. Herhaal dit 3 keer.

**Doel:** versterken van de kuitspieren, oefenen van de balans en verbeteren van de doorbloeding in de kuitspieren. Verbeteren van de doorbloeding van de kuitspieren kan de loopafstand vergroten. Het oefenen van de balans is erg geschikt voor valpreventie.



# Kuitheffen op stoel



Makkelijk ● ○ ○ Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** zit op een stoel met de handen op de armleuningen en de voeten plat op de grond.

**Uitvoering:** hef de hielen van de grond en laat de kracht uit de kuitspieren komen.

Doe de oefening 10 keer en neem dan 30 seconden rust. Herhaal dit 3 keer.

**Doel:** versterken van de kuitspieren en verbeteren van de doorbloeding in de onderbenen. Verbeteren van de doorbloeding in de onderbenen kan de loopafstand vergroten.

# Kruipstand been achterwaarts strekken

Vegro 



Makkelijk ●●○ Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** kruipstand op handen en knieën.

**Uitvoering:** strek om de beurt het rechter- en linkerbeen achterwaarts. Houd het bekken horizontaal.

Doe de oefening 10 keer met elk been en neem daarna 30 seconden rust.  
Herhaal dit 3 keer.

**Doel:** versterken van de romp- en bilspieren. Die spiergroepen zijn belangrijk bij dagelijkse activiteiten, zoals lopen en tillen. Sterke rompspieren zijn ook belangrijk bij het in stand houden van een goede rechtstaande houding en rompbalans. Deze oefening past goed bij valpreventie.

# Kruipstand arm voorwaarts strekken

Vegro 



Makkelijk ● ○ ○ Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** kruipstand op handen en knieën.

**Uitvoering:** strek om de beurt de linker- en rechterarm voorwaarts. Houd de schouders horizontaal.

Doe de oefening 10 keer met beide armen en neem daarna 30 seconden rust. Herhaal dit 3 keer.

**Doel:** versterken van de romp-, schouder- en armspieren. Die spiergroepen zijn belangrijk bij dagelijkse activiteiten, zoals reiken en tillen. Sterke rompspieren zijn ook belangrijk bij het in stand houden van een goede rechtstaande houding en rompbalans. Deze oefening past goed bij valpreventie.

# Kruipstand linkerarm en rechterbeen strekken

Vegro 



Makkelijk ●●● Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** kruipstand op handen en knieën.

**Uitvoering:** strek de linkerarm en het rechterbeen tegelijk. Wissel dan en strek de rechterarm en het linkerbeen.

Doe dit 10 keer met zowel linkerarm/rechterbeen als met rechterarm/linkerbeen.

**Doel:** versterken van de romp-, schouder- arm- en bilspieren. Die spiergroepen zijn belangrijk bij dagelijkse activiteiten, zoals reiken, tillen en lopen. Sterke rompspieren zijn ook belangrijk bij het in stand houden van een goede rechtstaande houding en rompbalans. Deze oefening past goed bij valpreventie.



# Handen vouwen en armen gestrekt boven het hoofd brengen

Vegro 



Makkelijk ●○○ Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** zittend op een stoel; met de handen ineengevouwen op de bovenbenen.

**Uitvoering:** hef de armen met de ineengevouwen handen gestrekt tot boven het hoofd.

Doe de oefening 10 keer en neem daarna 30 seconden rust. Herhaal dit 3 keer.

**Doel:** onderhouden van de beweeglijkheid van de schouders én versterken van de schouderspieren. Dit is belangrijk voor het behouden van de zelfstandigheid. Bijvoorbeeld voor zelf aan- en uitkleden.

# Appels plukken



Makkelijk ● ○ ○ Moeilijk

Samen zorgen we ervoor

# Instructie

**Uitgangshouding:** zittend op een stoel; met de handen op de bovenbenen.

**Uitvoering:** strek om de beurt de linker- en rechterarm langs de oren omhoog, alsof je een appel uit de boom plukt. Maak op het hoogste punt een grijpbeweging met de plukkende hand.

Doe de oefening 10 keer met beide armen en neem daarna 30 seconden rust. Herhaal dit 3 keer.

**Doel:** onderhouden van de beweeglijkheid van de schouders én versterken van de schouderspieren. Dit is belangrijk voor het behouden van de zelfstandigheid. Bijvoorbeeld voor zelf aan- en uitkleden.

# Disclaimer

- Wanneer je een stoel gebruikt voor extra steun, let er dan op dat die stevig is en geen wielen heeft.
- Oefen niet op sokken of op een gladde ondergrond.
- Heb je gezondheidsklachten en twijfel je of jij de oefeningen wel mag uitvoeren? Vraag dit na bij je huisarts of specialist.
- Heb je moeite met een oefening en vraag jij je af of je deze wel goed uitvoert? Neem dan contact op met jouw fysiotherapeut.
- Uitvoeren van de oefeningen doe je op eigen risico, en je bent zelf aansprakelijk voor eventuele blessures of schade die door de oefeningen zijn ontstaan.

**Meer weten over hoe jij vitaal kunt blijven? Kijk op [vegro.nl](https://vegro.nl).**



In samenwerking met



Fysiotherapie Hoornes

vegro.nl | 0900 - 288 77 66