Beweeg je leven lang
Oefenboekje voor thuis

azdelta

Inhoud

Welkom!	3
Voordelen van bewegen	3
Gezond bewegen	4
Opwarming	7
Kracht	15
Evenwicht	27
Cooling down	32
Wandelschema	36
Referenties	38

© AZ Delta
Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Welkom!

Wist je dat één op de drie 65-plussers minstens één keer per jaar valt? Zo'n valpartij kan veroorzaakt worden door een tekort aan spierkracht, evenwichtsproblemen, een lage bloeddruk of een onveilige omgeving. Gelukkig kan je je valrisico eenvoudig verkleinen door voldoende te bewegen. Je bent nooit te oud om te starten, dus blijf actief en vermijd vallen!

Voordelen van bewegen

Bewegen vermindert de kans op vallen doordat:

- De gezondheid van je botten en spieren op peil wordt gehouden
- Je gewrichten soepel blijven
- Je in conditie blijft
- Je evenwicht verbetert
- Je dagelijkse taken eenvoudiger kan uitvoeren

Daarnaast heeft bewegen ook nog andere gezondheidsvoordelen:

- Beter slapen
- Minder kans op het ontwikkelen van chronische ziektes
- Een beter immuunsysteem
- Meer energie en minder stress
- Vergroot de kans op een langer zelfstandig leven
- Positief effect op het geheugen

Om je te helpen in beweging te blijven, kreeg je dit oefenboekje mee naar huis. Dit boekje is uitgebracht met de goedkeuring van het expertisecentrum val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV) en is onder andere gebaseerd op het Vlaams Otago oefenprogramma van het EVV. Het bevat alle nodige informatie over de oefeningen.

Er wordt voornamelijk gefocust op spierkracht, evenwicht en lenigheid. Daarnaast geven we je ook een wandelschema mee (zie p. 36). Op deze manier werk je thuis verder aan het verbeteren en/of behouden van je zelfredzaamheid.

Het is normaal dat je spieren na een oefensessie stijver aanvoelen. Dit komt omdat je spieren traint die je doorgaans niet zo intensief meer gebruikt. Deze stijfheid zal geleidelijk afnemen naarmate je de oefeningen frequenter uitvoert.

Neem even de tijd om dit oefenboekje door te lezen voordat je aan de slag gaat.

Wij wensen je alvast veel succes!

Gezond bewegen

Voor een gezond leven is een goede mix van bewegen, staan en zitten belangrijk. Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft enkele beweegaanbevelingen opgesteld, specifiek aangepast voor 65-plussers.

Licht intensief bewegen

Bij licht intensieve activiteiten:
- Adem je niet sneller
- Blijft je hartslag normaal
- Kan je gewoon praten

Voorbeelden
- Koken
- Afwassen
- Staand bellen
- Yoga
- Boodschappen doen

Matig intensief bewegen

Bij matig intensieve activiteiten:
- Adem je sneller, maar ben je nog niet buiten adem
- Stijgt je hartslag
- Kan je gewoon praten

Voorbeelden
- (Buiten) wandelen
- Fietsen op de hometrainer
- Elektrisch fietsen
- De trap nemen
- Ramen kuisen
- Zwemmen
- Rijden in je rolstoel

Hoog intensief bewegen

Bij hoog intensieve activiteiten:
- Adem je veel sneller en ben je buiten adem
- Stijgt je hartslag
- Zweet je
- Kan je moeilijk praten

Voorbeelden
- Joggen
- Goed doorzwemmen
- Tuin omspitten
- Handmatig het gras afmaaien

Wandelgids voor zorgverleners, Expertisecentrum val- en fractuurpreventie Vlaanderen (2023)

Hoe kan je meer bewegen tijdens de dag?

Elke beweging telt! Begin met kleine beetjes en bouw geleidelijk op; dat is de sleutel tot succes. Kies bij voorkeur activiteiten die je leuk vindt en waar je je comfortabel bij voelt. Zo kun je het op de lange termijn volhouden.

Hieronder geven we graag enkele voorbeelden mee:

- Sta recht bij huishoudelijke taken, zoals aardappelen schillen of de was plooien.
- Sta elk halfuur recht en stap even rond. Ga bv. naar de keuken om een glas water te halen.
- Maak dagelijks een kleine wandeling: bv. de brievenbus ledigen of op stap gaan met bezoek.
- Doe een oefening tijdens de reclame van je tv-programma.
- Plan beweging in je dagelijkse routine.

Aandachtspunten

Neem in de volgende gevallen contact op met je huisarts voordat je verdergaat met de oefeningen:

- Pijn
- Druk op de borst
- Extreme kortademigheid (je bent niet meer in staat om te praten) of vermoeidheid
- Duizeligheid of flauwvallen
- Ziek of onwel voelen

Praktische tips

- Zorg voor een veilige omgeving: gebruik een stoel, tafel of aanrecht ter ondersteuning. Zorg ervoor dat er geen tapijt of losse voorwerpen op de vloer liggen.
- Draag stevige, gesloten schoenen.
- Als je je onzeker voelt, oefen dan bij voorkeur in het bijzijn van iemand.
- Blijf rustig doorademen tijdens het oefenen.
- Voer de oefeningen uit zoals aangegeven in de instructies en bekijk de bijgevoegde tekeningen of foto's.
- Start altijd met de basisoefening. Als je je veilig voelt, kun je overgaan naar een moeilijkere uitvoering.
  Bouw het aantal herhalingen en sets geleidelijk op.
- Het is aangeraden om de oefeningen 3 tot 5 keer per week uit te voeren.

Opwarming

Waarom is een opwarming belangrijk? Op deze manier bereid je je lichaam voor op de inspanning die zal volgen: de bloedcirculatie wordt bevorderd, de hartslag begint te stijgen, waardoor er meer zuurstof naar de spieren en luchtwegen gaat.

Kies een aantal oefeningen uit onderstaande voorbeelden en neem 5 minuten de tijd om je lichaam op te warmen:

Oefening 1: Draaien met het hoofd
Oefening 2: Draaien met de rug
Oefening 3: Bewegen van de enkels
Oefening 4: Sluiten en openen van de handen
Oefening 5: Ter plaatse stappen

Wil je de oefeningen in stand moeilijker maken? Dan kun je de steun afbouwen:

- Steun eerst met beide handen
- Je kan overschakelen naar steun met één hand
- Bouw nadien af naar steun met de vingertoppen
- Uiteindelijk kan je je handen laten zweven, maar zorg ervoor dat je de steun snel kunt vastgrijpen indien nodig

Oefening 1: Draaien met het hoofd

Doel: door deze oefening uit te voeren, behoud je de mobiliteit van de schouder- en nekspieren en maak je de nekgewrichten los.

Link met het dagelijks leven: bij het oversteken van de straat is het noodzakelijk om goed links en rechts te kunnen kijken.

Instructies

- Plaats een stoel met leuning tegen de muur
- Ga op de voorzijde van je stoel zitten met een rechte rug en je voeten op heupbreedte
- Kijk recht voor je uit en draai je hoofd langzaam naar links en naar rechts

Aantal reeksen en herhalingen : start met 5 herhalingen en bouw op tot 2 keer 10 herhalingen.

Nood aan meer uitdaging?

- Voer de oefening uit in stand
- Voeg een extra element toe: kijk naar links en knik ‘ja’ (kijk vervolgens omhoog en omlaag), en doe hetzelfde aan de andere kant

Oefening 2: Draaien met de rug

Doel: door deze oefening uit te voeren, behoud je een goede mobiliteit van je wervelkolom.

Link met het dagelijks leven: om de autogordel aan te doen, is het belangrijk dat je gemakkelijk over de schouder kunt kijken.

Instructies
- Plaats een stoel met leuning tegen de muur
- Ga op de voorzijde van je stoel zitten met een rechte rug en je voeten op heupbreedte
- Kijk recht voor je uit en kruis de armen voor je borst
- Draai je romp langzaam naar links en naar rechts, zo ver je kan

Aantal reeksen en herhalingen: start met 5 herhalingen en bouw op tot 2 keer 10 herhalingen.

Nood aan meer uitdaging?
- Voer de oefening uit in stand

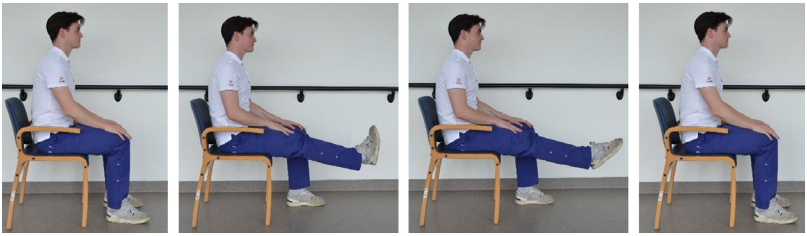
Oefening 3: Bewegen van de enkels

Doel: door deze oefening uit te voeren, behoud je een goede mobiliteit in de enkels en verminder je de stijfheid in die gewrichten.

Link met het dagelijks leven: tijdens het stappen is het belangrijk om de voeten goed af te rollen. Daarnaast is een goede mobiliteit essentieel bij het opstaan uit een stoel en het aantrekken van kousen.

Instructies
- Plaats een stoel met leuning tegen de muur
- Ga op de voorzijde van je stoel zitten met een rechte rug en de voeten op heupbreedte
- Zet één voet plat op de grond en strek het andere been
- Duw 5 keer de tenen van het uitgestrekte been langzaam van je weg en trek ze daarna weer naar je toe
- Wissel van been

Aantal reeksen en herhalingen: start met 5 herhalingen en bouw op tot 2 keer 10 herhalingen.



Nood aan meer uitdaging?

- Voer de oefening uit zonder steun van de handen
- Voer de oefening uit in stand

Oefening 4: Sluiten en openen van de handen

Doel: door deze oefening uit te voeren, worden de vingers gemobiliseerd en verbetert de bloedsomloop naar de handen.

Link met het dagelijks leven: om een glas vast te grijpen en opnieuw los te laten, is goede mobiliteit van de hand vereist.

Instructies
- Plaats een stoel met leuning tegen de muur
- Ga op de voorzijde van je stoel zitten met een rechte rug en de voeten op heupbreedte
- Buig je ellebogen en houd je handen in het verlengde van de onderarmen
- Open de handen langzaam en strek en spreid de vingers goed
- Maak daarna langzaam weer twee vuisten

Aantal reeksen en herhalingen: start met 5 herhalingen en bouw op tot 2 keer 10 herhalingen.

Nood aan meer uitdaging?

- Voer de oefening sneller uit
- Voer de oefening uit met de armen gestrekt vooruit
- Doe de oefening in stand

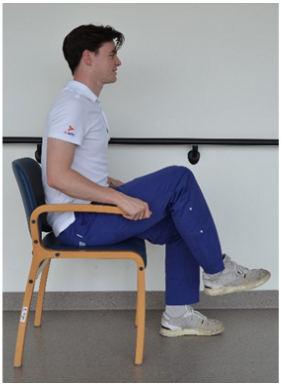
Oefening 5: Ter plaatse stappen

Doel: door deze oefening uit te voeren, stimuleer je de bloedsomloop en warm je de beenspieren op.

Link met het dagelijks leven: deze oefening zorgt ervoor dat wandelen gemakkelijker gaat en werkt preventief tegen duizeligheid bij snel opstaan (orthostatische hypotensie).

Instructies
- Plaats een stoel met leuning tegen de muur
- Ga op de voorzijde van je stoel zitten met een rechte rug en je voeten op heupbreedte
- Hef afwisselend je knieën

Aantal reeksen en herhalingen: doe dit 1 minuut en bouw geleidelijk op naar 2 minuten.



Nood aan meer uitdaging?
- Breng de knieën hoger
- Beweeg de armen mee
- Doe de oefening in stand

Kracht

Kies 3 tot 5 krachtoefeningen uit.

Oefening 1: Tenenstand
Oefening 2: Been uitstrekken
Oefening 3: Armen heffen
Oefening 4: Armen buigen
Oefening 5: Muurpompen
Oefening 6: Been zijwaarts brengen
Oefening 7: Opstaan en terug gaan zitten
Oefening 8: Trap of- en afgaan

Wil je de oefeningen moeilijker maken?

- Voeg gewichtjes toe (bv. een flesje water of enkelgewicht)
- Verhoog geleidelijk aan het gewicht (0,5 kg -> 1 kg -> 1,5 kg enz.)
- Je kan ook een weerstandsband gebruiken
- Bouw in stand de steun af zoals bij de opwarmingsoefeningen

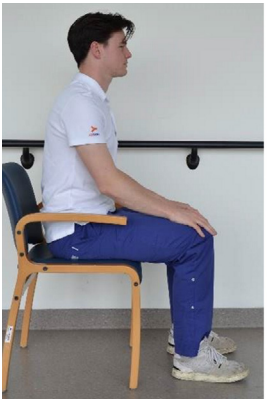
Oefening 1: Tenenstand

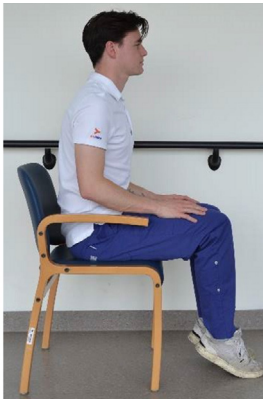
Doel: door deze oefening uit te voeren, versterk je de kuitspieren en verbeter je de stabiliteit van de enkels en teengewrichten.

Link met het dagelijks leven: deze oefening maakt wandelen, traplopen en het reiken naar hoge kasten gemakkelijker en helpt je balans te verbeteren.

Instructies
- Plaats een stoel met leuning tegen de muur
- Ga zitten op de voorzijde van je stoel met een rechte rug en de voeten op heupbreedte
- Breng beide hielen langzaam omhoog en laat ze langzaam terug zakken

Aantal reeksen en herhalingen: start met 5 herhalingen en bouw op tot 2 keer 10 herhalingen.





Nood aan meer uitdaging?
- Voeg een gewichtje toe
- Doe de oefening in stand met steun

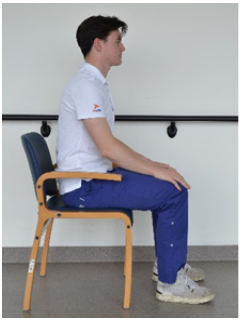
Oefening 2: Been uitstrekken

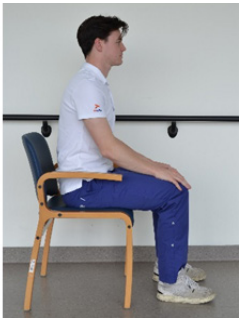
Doel: door deze oefening uit te voeren, versterk je de spieren in het bovenbeen die bijdragen aan de stabilisatie van het kniegewricht.

Link met het dagelijks leven: deze oefening helpt bij trappenlopen, opstaan en gaan zitten.

Instructies
- Plaats een stoel met leuning tegen de muur
- Ga zitten op de voorzijde van je stoel met een rechte rug en de voeten op heupbreedte
- Neem steun met je handen op de bovenbenen of de stoel
- Strek het linkerbeen 5 keer en zet de voet langzaam terug op de grond
- Wissel van been

Aantal reeksen en herhalingen: start met 5 herhalingen en bouw op tot 2 keer 10 herhalingen.





Nood aan meer uitdaging?

- Hou je been 3 tot 5 seconden gestrekt
- Voeg een gewichtje toe
- Doe de oefening zonder steun van de handen

Oefening 3: Armen heffen

Doel: door deze oefening uit te voeren, versterk je de schouder- en armspieren.

Link met het dagelijks leven: deze oefening helpt bij het nemen van iets uit een hoge kast of het kammen van je haar.

Instructies
- Plaats een stoel met leuning tegen de muur
- Ga op de voorzijde van je stoel zitten met een rechte rug en de voeten op heupbreedte
- Breng beide armen gestrekt voorwaarts, zo hoog als je kunt
- Laat de armen langzaam terugzakken

Aantal reeksen en herhalingen: start met 5 herhalingen en bouw op tot 2 keer 10 herhalingen.

Nood aan meer uitdaging?
- Beweeg de armen zijwaarts omhoog
- Doe de oefening in stand
- Voeg een gewichtje toe

Oefening 4: Armen buigen

Doel: door deze oefening uit te voeren, versterk je de voorkant van de bovenarmspieren.

Link met het dagelijks leven: deze oefening helpt bij het vasthouden van een glas of het dragen van een boodschappentas.

Instructies
- Plaats een stoel met leuning tegen de muur
- Ga op de voorzijde van je stoel zitten met een rechte rug en de voeten op heupbreedte
- Buig de ellebogen: breng je handen naar je schouders en laat ze langzaam terugzakken

Aantal reeksen en herhalingen: start met 5 herhalingen en bouw op tot 2 keer 10 herhalingen.

Nood aan meer uitdaging?
- Doe de oefening in stand met steun
- Voeg een gewichtje toe

Oefening 5: Muurpompen

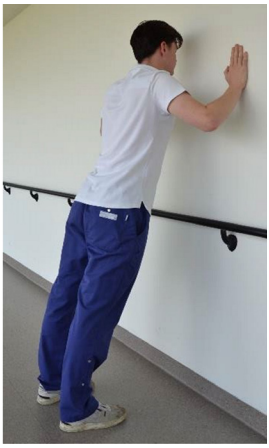
Doel: door deze oefening uit te voeren, versterk je de borst- en armspieren.

Link met het dagelijks leven: deze oefening helpt bij het openduwen en sluiten van een deur.

Instructies
- Ga tegenover een muur staan met de voeten op heupbreedte
- Plaats je handen met gestrekte armen op schouderhoogte tegen de muur
- Buig de ellebogen en laat je lichaam langzaam naar voren komen, als een plank
- Strek de armen langzaam terug uit

Aantal reeksen en herhalingen: start met 5 herhalingen en bouw op tot 2 keer 10 herhalingen.

Nood aan meer uitdaging?
- Ga wat verder van de muur staan



Oefening 6: Been zijwaarts brengen

Doel: door deze oefening uit te voeren, versterk je de spieren rond de heupen.

Link met het dagelijks leven: deze oefening helpt bij het zijwaarts stappen in een smalle gang of lift en bij het stappen langs het aanrecht in de keuken.

Instructies
- Plaats een stoel met leuning tegen de muur
- Ga op de voorzijde van je stoel zitten met een rechte rug en de voeten op heupbreedte
- Zet één voet plat op de grond en strek het andere been
- Breng je uitgestrekte been 5 keer langzaam zijwaarts en daarna terug naar de neutrale positie
- Wissel van been

Aantal reeksen en herhalingen: start met 5 herhalingen en bouw op tot 2 keer 10 herhalingen.

Nood aan meer uitdaging?
- Voeg een gewichtje toe
- Voer deze oefening staand uit

Oefening 7: Opstaan en terug gaan zitten

Doel: door deze oefening uit te voeren, verbeter je de kracht in de been-, bil- en heupspieren en verbeter je het evenwicht.

Link met het dagelijks leven: deze oefening helpt bij het opstaan uit je zetel, je bed of van het toilet.

Instructies
Opstaan
- Plaats een stoel met leuning tegen de muur
- Ga zitten op de voorzijde van je stoel met een rechte rug en de voeten op heupbreedte
- Zet de voeten naar achter en houd de hielen op de grond
- Plaats je armen op de armleuningen, buig je bovenlichaam naar voren
- Duw de voeten in de grond, duw op je armen en sta recht

Gaan zitten
- Grijp de armleuning terug vast
- Buig de knieën en de heupen en ga langzaam terug zitten
- Schuif terug naar de voorzijde van de stoel voor de volgende herhaling

Aantal reeksen en herhalingen: start met 5 herhalingen en bouw op tot 2 keer 10 herhalingen.

Nood aan meer uitdaging?
- Doe de oefening zonder gebruik te maken van de armleuning
- Sta op en ga net niet terug zitten voor je start met de volgende herhaling

Oefening 8: Trap op- en afgaan

Doel: door deze oefening uit te voeren, versterk je de been- en heupspieren, maar verbeter je ook het evenwicht.

Link met het dagelijks leven: deze oefening helpt bij het stappen over een dorpel en bij het nemen van een trap.

Instructies
- Sta voor het opstapje met de voeten op heupbreedte
- Neem steun met de handen indien beschikbaar
- Zet een voet op het verhoog
- Duw je omhoog en zet de tweede voet naast de andere voet
- Plaats je eerste voet terug op de grond
- Plaats de andere voet nu ook op de grond
- Draai veilig en herhaal

Aantal reeksen en herhalingen: start met 10 herhalingen en bouw het aantal herhalingen geleidelijk op naar meerdere keren per dag.

Nood aan meer uitdaging?

- Doe deze oefening op de trap
- Neem trede na trede zonder de andere voet bij te zetten

Evenwicht

Kies 1 tot 3 evenwichtsoefeningen uit.
Oefening 1: Stand met voeten (bijna) tegen elkaar
Oefening 2: Zijwaarts stappen
Oefening 3: Stappen en omdraaien

Wil je de oefeningen moeilijker maken? Dan kan je de steun afbouwen:

- Steun eerst met beide handen
- Je kunt overschakelen naar steun met één hand
- Bouw nadien af naar steun met de vingertoppen
- Uiteindelijk kun je de handen laten zweven, zorg wel dat je de steun snel terug kunt vastgrijpen indien nodig

Oefening 1: Stand met voeten (bijna) tegen elkaar

Doel: door deze oefening uit te voeren, verbeter je het evenwicht. Daarnaast helpt het je om je stabieler en zekerder te voelen.

Link met het dagelijks leven: deze oefening helpt bij het wachten in een rij, het optrekken van je broek of tijdens het koken.

Instructies

- Sta rechtop met de voeten op heupbreedte
- Zorg ervoor dat je je ergens kunt vasthouden indien nodig, bijvoorbeeld het aanrecht
- Plaats je ene voet (bijna) tegen je andere voet
- Blijf 10 seconden staan in deze positie
- Zet je voet terug naar de uitgangspositie

Aantal reeksen en herhalingen: bouw de duur geleidelijk aan op tot 30 seconden.

Nood aan meer uitdaging?

- Breng tijdens de oefening één of beide armen gestrekt naar voren, achter of zijwaarts
- Voer deze oefening uit in semi-tandemstand (moeilijker) of tandemstand (moeilijkst)
- Voer deze oefening uit op een onstabiele ondergrond, bv. kiezelsteentjes of gras

Oefening 2: Zijwaarts stappen

Doel: door deze oefening uit te voeren, verbeter je het evenwicht en de stabiliteit rond de heupen en enkels.

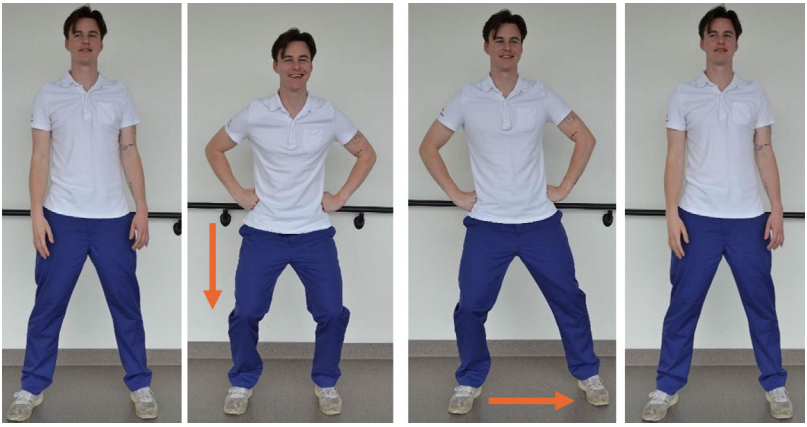
Link met het dagelijks leven: deze oefening helpt bij het zijwaarts stappen langs het aanrecht of om iemand te passeren in een smalle gang.

Instructies
- Sta rechtop met de voeten op heupbreedte
- Zorg ervoor dat je je ergens kunt vasthouden indien nodig, bijvoorbeeld het aanrecht
- Zet een stap opzij naar links
- Zet het andere been bij
- Doe dit 5 keer en doe dan hetzelfde naar rechts

Aantal reeksen en herhalingen: Bouw geleidelijk op naar 2 reeksen van 10 stappen.

Nood aan meer uitdaging?

- Voer de basisoefening uit maar met een diepere buiging in de heupen en knieën
- Voer deze oefening uit op een onstabiele ondergrond, bv. kiezelsteentjes of gras



Oefening 3: Stappen en omdraaien

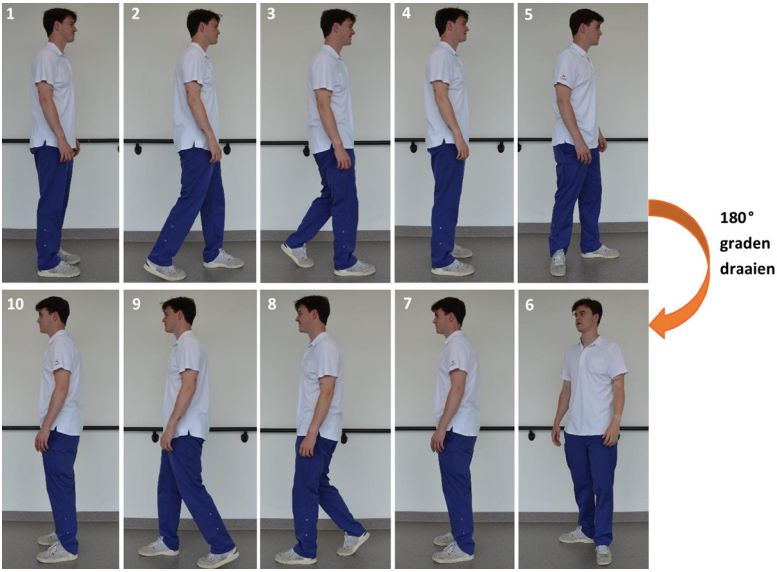
Doel: door deze oefening uit te voeren, verbeter je het evenwicht. Daarnaast helpt het je om je stabieler en veiliger te voelen bij het stappen rond obstakels.

Link met het dagelijks leven: deze oefening helpt bij het stappen rond meubels heen of om obstakels te vermijden, bijvoorbeeld regenplassen op het voetpad.

Instructies

- Sta rechtop met de voeten op heupbreedte, gebruik indien nodig je loophulpmiddel
- Zet 5 stappen vooruit
- Draai je om en keer terug

Aantal reeksen en herhalingen: start met 1 herhaling en bouw geleidelijk aan op tot 3 herhalingen



Cooling down

Waarom doen we een cooling-down? Door de inspanning geleidelijk aan af te bouwen, voorkom je spierstijfheid en gespannen, vermoeide spieren. Dit helpt het lichaam om na de oefening op een rustige manier terug te keren naar het rustniveau, zonder abrupt te stoppen. Een cooling-down is net zo belangrijk als een opwarming, maar wordt vaak vergeten.

Oefening 1: Ter plaatse stappen
Oefening 2: Stretchen kuitspieren
Oefening 3: Stretchen achterkant bovenbeen

Oefening 1: Ter plaatse stappen

Doel: door deze oefening uit te voeren, stimuleer je de bloedsomloop en ga je spierstijfheid tegen.

Link met het dagelijks leven: deze oefening zorgt ervoor dat wandelen gemakkelijker gaat en werkt preventief tegen een bloeddrukval bij snel rechtop komen.

Instructies
- Plaats een stoel met leuning tegen de muur
- Ga op de voorzijde van je stoel zitten met een rechte rug en de voeten op heupbreedte
- Hef de knieën afwisselend

Aantal reeksen en herhalingen: doe dit 1 minuut en bouw op naar 2 minuten.

Nood aan meer uitdaging?

- Breng de knieën hoger
- Beweeg de armen mee
- Doe de oefening in stand met steun

Oefening 2: Stretchen kuitspieren

Doel: door deze oefening uit te voeren, versterk je de kuitspieren en verbeter je de mobiliteit van de enkels.

Link met het dagelijks leven: deze oefening helpt bij de alledaagse activiteiten, zoals wandelen en het nemen van trappen.

Instructies
- Plaats een stoel met leuning tegen de muur
- Ga op de voorzijde van je stoel zitten met een rechte rug en de voeten op heupbreedte
- Zet één voet plat op de grond en strek het andere been, zodat de hiel op de grond rust
- Trek de tenen naar je toe
- Houd deze positie 12 seconden aan
- Wissel van been

Aantal reeksen en herhalingen: bouw geleidelijk aan op tot 3 keer 20 seconden per been.

Oefening 3: Stretchen achterkant bovenbeen

Doel: door deze oefening uit te voeren, rek je de spieren aan de achterkant van het bovenbeen (hamstrings) en help je bij het onderhouden van een goede mobiliteit in de heupen.

Link met het dagelijks leven: deze oefening helpt bij activiteiten zoals het aantrekken van sokken en schoenen of om iets van de grond op te rapen.

Instructies
- Plaats een stoel met leuning tegen de muur
- Ga zitten op de voorzijde van je stoel met een rechte rug en de voeten op heupbreedte
- Strek het linkerbeen en laat de hiel rusten op de grond
- Plaats je handen net boven de knie van het rechterbeen
- Kom met een gestrekte rug naar voren tot je een lichte spanning voelt in de achterkant van het linker bovenbeen
- Houd deze positie 12 seconden aan
- Wissel van been

Aantal reeksen en herhalingen: bouw geleidelijk aan op tot 3 keer 20 seconden per been.

Wandelschema

Hieronder kan je een wandelschema vinden. Aan de hand van dit schema bouw je geleidelijk aan conditie op, zodat je binnen een periode van 12 tot 16 weken opnieuw 30 minuten kan wandelen. Om een optimaal resultaat te behalen, raden we aan om drie tot vijf keer per week te wandelen en het schema goed te volgen.

Heb je **moeite met vijf minuten wandelen aan één stuk**? Volg dan onderstaand schema:

Week 1: 3 x 2 tot 3 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 2: 3 x 2 tot 3 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 3: 2 x 5 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 4: 2 x 5 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 5: 3 x 5 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 6: 3 x 5 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 7: 2 x 7,5 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 8: 2 x 7,5 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 9: 4 x 5 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 10: 4 x 5 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 11: 1 x 10 min (4 minuten rustpauze)
+ 2 x 5 min (2 minuten rustpauze)
Week 12: 1 x 10 min
+ 2 x 5 min (2 minuten rustpauze)
Week 13: 2 x 10 min (4 minuten rustpauze)
+ 1 x 5 min (2 minuten rustpauze)
Week 14: 2 x 10 min (4 minuten rustpauze)
+ 2 x 5 min (2 minuten rustpauze)
Week 15: 2 x 15 min (5 minuten rustpauze)
Week 16: 2 x 15 min (5 minuten rustpauze)

Heb je **geen probleem om vijf minuten aan één stuk** te wandelen? Volg dan onderstaand schema:

Week 1: 3 x 5 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 2: 3 x 5 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 3: 2 x 7,5 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 4: 2 x 7,5 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 5: 4 x 5 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 6: 4 x 5 minuten (2 minuten rustpauze)
Week 7: 1 x 10 min (4 minuten rustpauze)
+ 2 x 5 min (2 minuten rustpauze)
Week 8: 1 x 10 min
+ 2 x 5 min (2 minuten rustpauze)
Week 9: 2 x 10 min (4 minuten rustpauze)
+ 1 x 5 min (2 minuten rustpauze)
Week 10: 2 x 10 min (4 minuten rustpauze)
+ 2 x 5 min (2 minuten rustpauze)
Week 11: 2 x 15 min (5 minuten rustpauze)
Week 12: 2 x 15 min (5 minuten rustpauze)

Ben je een goede wandelaar en is het schema van de eerste weken te gemakkelijk?

Sla dan onmiddellijk enkele weken over.

Referenties

1. Meurrens J, Valy S, Dedeyne L, De Weerdt K, Verstraete L, Milisen K. (2021). Vlaams Otago oefenprogramma: Handboek voor de Vlaamse Otago instructeur. www.valpreventie.be, Leuven

2. Sevenants S, Belaen G, Meurrens J, De Coninck L, Milisen K. (2023). Wandelgids voor zorgverleners. www.valpreventie.be, Leuven.

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Notities

Contact

Secretariaat fysische geneeskunde & revalidatie
t 051 23 77 18
e secr.fysio@azdelta.be

Artsen

Fysische geneeskunde
Dr. Simon Biebouw
Dr. Jan de Decker
Dr. Pierre Floré
Dr. Valerie Lefevere
Dr. Patrick Linden
Dr. Mathieu Maroy
Dr. Piet Mortelé
Dr. Joke Platteeuw
Dr. Pascale Rombauts
Dr. Charlotte Schepens
Dr. Michel Snoecx
Dr. Ann-Sophie Vanden Bulcke
Dr. Bruno Vanhecke
Dr. Carl Verduyn