

# Blijf in beweging

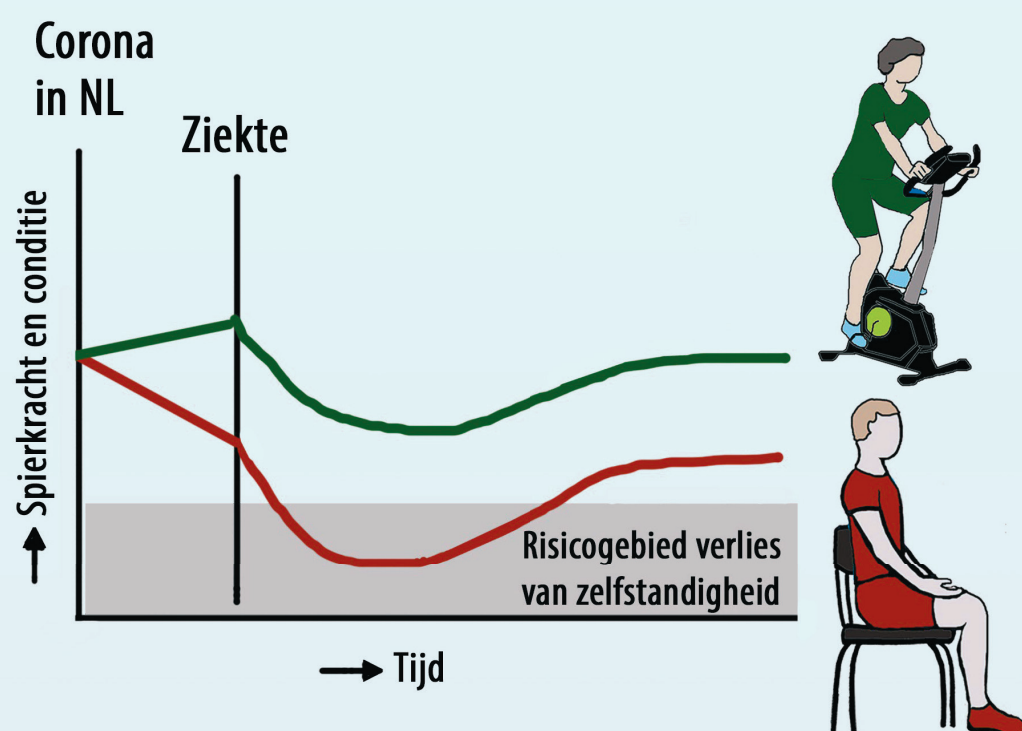
in tijden van corona

## Waarom is het zo belangrijk om te blijven bewegen?

Veel mensen bewegen minder door de maatregelen rondom het coronavirus. Activiteiten gaan niet door, sportclubs zijn gesloten, boodschappen worden thuisbezorgd, mensen zitten veel meer thuis.

Minder bewegen zorgt ervoor dat uw spierkracht afneemt en uw conditie minder wordt. Daar kunt u last van hebben in uw dagelijkse activiteiten. Ook wordt het risico dat u valt groter.

Als u ziek wordt verliest u extra spierkracht. In de grafiek ziet u dat meer bewegen helpt. U verkleint zo het risico om uw dagelijkse activiteiten voor korte of langere tijd niet meer zelfstandig te kunnen uitvoeren.



## Wat kunt u wel doen, juist nu?

Door te oefenen en in beweging te blijven krijgt u sterkere spieren en bouwt u extra reserves op. Zoek alternatieven om te blijven bewegen. Probeer elke dag tenminste een half uur matig intensief te bewegen. Doe ook oefeningen om sterker te worden. Uw spieren moeten aan het einde vermoeid aanvoelen. Dat geeft de juiste prikkel voor het opbouwen van spieren.

## Eet gezond

Voor een goede weerstand is het belangrijk om gezond te eten en voldoende te drinken. Eet daarnaast producten waar veel eiwitten in zitten om uw spieren sterk te houden. Bijvoorbeeld zuivel, vlees en vis.

### Waar zitten eiwitten in?



## Heeft u (beginnende) klachten van de luchtwegen?

Doe dan de volgende ademhalingsoefening: Adem rustig en diep in. Houd uw adem 2-3 tellen vast en adem dan rustig uit. Doe dit vijf keer.

Ook voor uw longen is het goed om veel in beweging te zijn.



## Heeft u overmatige slijmvorming? Doe dan ook deze oefeningen:

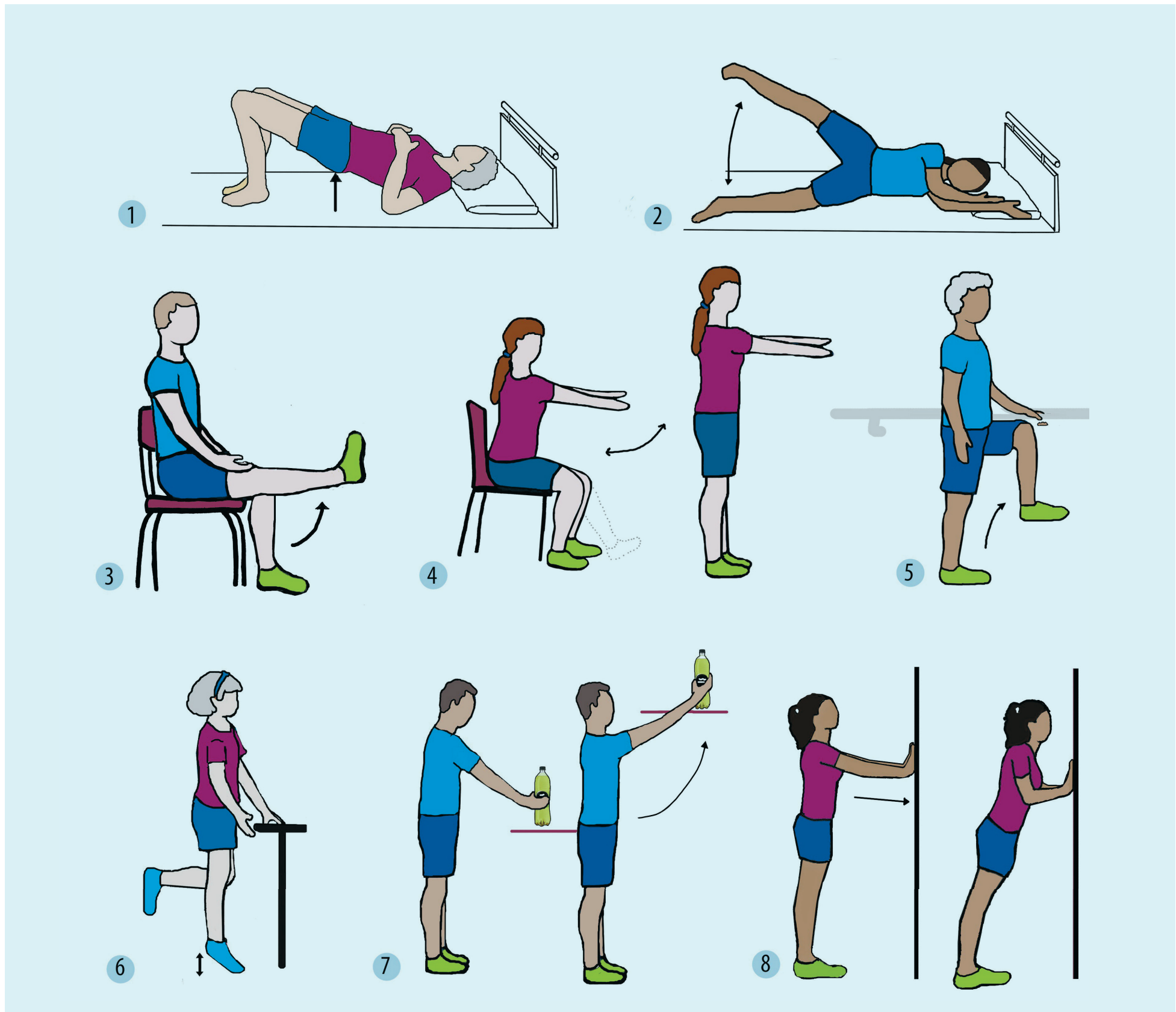
1. Begin met ademhalingsoefening in de linkerkolom.
2. Adem diep in en adem met geopende mond snel en krachtig uit. Dit is dezelfde beweging die u maakt als u uw bril of een raam zou willen laten beslaan. Doe dit drie keer.



3. Hoest krachtig en probeer omhooggewerkt slijm op te hoesten

Oefen per keer 3 - 5 minuten. Probeer dit 5 keer per dag te doen.





### Voor alle oefeningen geldt:

- Probeer toe te werken naar twee tot drie series van tien herhalingen. Uw spieren moeten aan het eind van elke serie vermoeid aanvoelen. Dat geeft de juiste prikkel voor het opbouwen van uw spieren. Neem tussen de series een minuut rustpauze.
- Is een oefening te zwaar? Probeer de oefening dan makkelijker te maken. Zo kunt u bij oefening 4 een hogere stoel gebruiken of met uw hand afzetten op de leuning. Is een oefening te licht? Verlaag dan het tempo of gebruik gewichten.
- Let op uw eigen veiligheid. Neem voldoende steun bij het oefenen. Heeft u hulp nodig bij het oefenen? Vraag dan iemand om te helpen. Twijfelt u over een oefening of krijgt u pijn, hartklachten of wordt u erg benauwd? Overleg dan met uw arts of fysiotherapeut.

### 10 tips om in beweging te blijven

1. Doe spierkrachtoefeningen
2. Loop zoveel mogelijk. Gebruik eventueel een stappenteller
3. Sta elk half uur even op uit uw stoel om te bewegen
4. Beweeg elke dag mee met Nederland in beweging (omroep MAX)
5. Werk in de tuin
6. Doe de voorjaars schoonmaak
7. Neem zo vaak mogelijk de trap
8. Ga klussen
9. Dans door de kamer. Spring en hinkel als dit mogelijk is.
10. Gebruik uw hometrainer als u die heeft.