

GRATIS GIDS

Fit blijven na je 50e

De Fitgoud Startgids: alles wat je moet weten, 10 oefeningen voor thuis en een plan voor je eerste weken.

fitgoud.nl

WELKOM

Fijn dat je begint

Fit blijven na je 50e hoeft niet ingewikkeld te zijn. Je hebt geen sportschool nodig en ook geen dure spullen. Wel een plan dat je volhoudt.

In deze gids zetten we alles op een rij. Je leest hoeveel bewegen gezond is, welke 4 dingen je lichaam nodig heeft en hoe je thuis begint. Je krijgt 10 eenvoudige oefeningen, een schema voor je eerste week en een kaart om af te vinken.

Alles in deze gids is gebaseerd op het advies van de Gezondheidsraad, Thuisarts en het Voedingscentrum. Onderaan staan de bronnen.

> **Zo gebruik je deze gids:** lees hem één keer helemaal door. Doe dan de zelftest op bladzijde 5. Print daarna bladzijde 13 en hang hem op de koelkast. Elke training een vinkje.

Inhoud

Het beweegadvies op 1 bladzijde 3

De 4 bouwstenen van fit blijven 4

Zelftest: waar sta je nu? 5

10 basisoefeningen voor thuis 6

Je eerste week 8

Wandelen en conditie 9

Eten en drinken: eiwit telt 10

12 trucs om het vol te houden 11

Vallen voorkomen: checklist voor je huis 12

Je 4-wekenkaart om af te vinken 13

Veilig bewegen en bronnen 14

Hoe nu verder? 15

HET ADVIES

Het beweegadvies op 1 bladzijde

Beweeg minstens 2,5 uur per week actief. Doe 2 keer per week iets voor sterke spieren en botten, en oefen je evenwicht. En zit niet te lang stil.

Dat is het advies van de Gezondheidsraad. Het geldt ook na je 50e, 60e en 70e.

Wat	Hoeveel	Bijvoorbeeld
Actief bewegen	Minstens 150 minuten per week, verdeeld over meerdere dagen	Stevig wandelen, fietsen, zwemmen, tuinieren, dansen
Spieren en botten	2 keer per week	Opstaan uit een stoel, traplopen, oefeningen met een weerstandsband
Evenwicht	Een paar keer per week	Op één been staan, oefeningen bij het aanrecht
Niet stilzitten	Elk half uur even opstaan	Lopen tijdens de reclame, staan als je belt

Wat is "actief"?

Je hart klopt sneller en je ademt sneller. Je kunt nog wel praten, maar niet meer zingen. Dat heet de praattest.

Is 150 minuten veel?

Het is ruim 20 minuten per dag. Kleine stukjes tellen ook mee: 10 minuten naar de bakker en 10 minuten terug is al 20 minuten.

> **Beweeg je nu weinig?** Dan is elke minuut winst. Begin met 10 minuten per dag en doe er elke week een paar minuten bij. Het advies is een doel, geen startpunt.

DE BASIS

De 4 bouwstenen van fit blijven

Fit zijn is meer dan conditie. Na je 50e heeft je lichaam vier dingen nodig. Met alle vier blijf je langer zelfstandig.

1 Conditie

Je hart en longen sterk houden. Dan kun je langer wandelen, fietsen en traplopen zonder buiten adem te raken.

Wandelen, fietsen, zwemmen, hometrainer

2 Kracht

Na je 50e verlies je langzaam spierkracht als je niets doet. Sterke benen helpen je bij opstaan, traplopen en boodschappen tillen.

Opstaan uit een stoel, oefeningen met een band

3 Balans

Een goed evenwicht maakt de kans kleiner dat je valt. Balans kun je trainen, op elke leeftijd.

Op één been staan, hak-teen lopen

4 Soepel blijven

Gewrichten die je beweegt, blijven soepeler. Zo kun je je makkelijker bukken, omkijken en aankleden.

Schouders rollen, rustig rekken na het bewegen

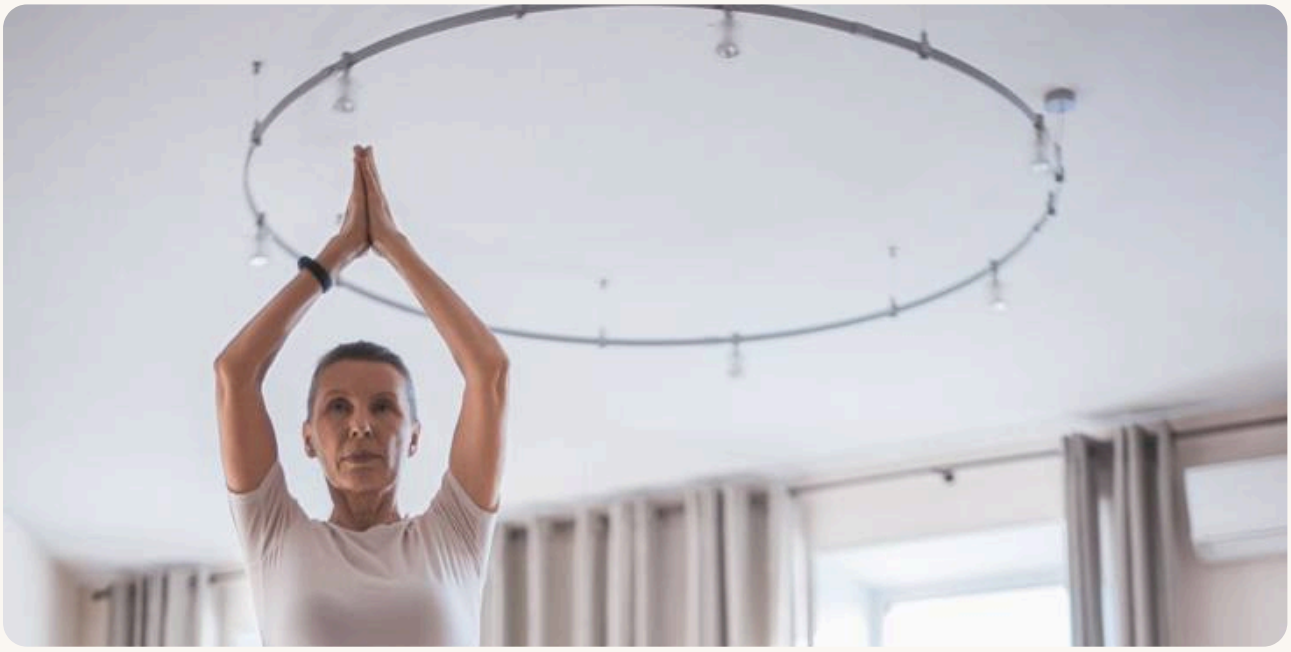


Foto: Pexels

Goed nieuws: je hoeft ze niet apart te trainen. De oefeningen in deze gids combineren kracht en balans. Wandel je daarnaast, dan heb je alle vier.

ZELFTEST

Waar sta je nu?

Met deze test kies je je startniveau. Het is geen medische test. Het helpt je alleen om niet te zwaar en niet te licht te beginnen.

Vink aan wat voor jou klopt:

- [ ] Ik kan 10 minuten achter elkaar wandelen.
- [ ] Ik kan opstaan uit een stoel zonder mijn handen te gebruiken.
- [ ] Ik kan een trap op lopen (1 verdieping) zonder te stoppen.
- [ ] Ik kan even op één been staan als ik me met één hand vasthoud.
- [ ] Ik kan bukken en iets van de grond pakken.
- [ ] Ik beweeg nu al een paar keer per week een half uur.

Aantal vinkjes	Je startniveau	Zo begin je
0 tot 2	**Rustig starten**	Doe de oefeningen in zit of met 2 handen vast. 5 herhalingen. Wandel elke dag 10 minuten.
3 tot 4	**Basis**	Doe de oefeningen zoals beschreven. 8 herhalingen. Wandel 3 keer per week 20 minuten.
5 tot 6	**Gevorderd**	Doe het rondje 2 keer. 10 tot 12 herhalingen. Wandel stevig, 30 minuten.

Doe de test over 4 weken opnieuw. Schrijf de datum en je aantal vinkjes hier op:

Vandaag: _____ vinkjes: ___ Over 4 weken: _____ vinkjes: ___

Heb je klachten aan hart, longen of gewrichten, of ben je kort geleden geopereerd? Overleg dan eerst met je huisarts of fysiotherapeut.

OEFENINGEN

10 basisoefeningen voor thuis

Je hebt alleen een stevige stoel nodig die niet wegschuift. Oefen bij het aanrecht of een stevige tafel, zodat je je kunt vasthouden. Begin altijd met 5 minuten opwarmen: op de plaats marcheren en je schouders rollen.

1 Opstaan uit een stoel

Ga op het voorste deel van de stoel zitten. Sta op zonder je handen te gebruiken en ga rustig weer zitten.

8 tot 10 keer · Makkelijker: gebruik je handen

2 Opdrukken tegen de muur

Zet je handen op schouderhoogte tegen de muur. Buig je armen tot je neus bijna de muur raakt en duw jezelf terug.

8 tot 10 keer · Makkelijker: ga dichter bij de muur staan

3 Op je tenen staan

Houd je vast aan het aanrecht. Ga langzaam op je tenen staan en zak rustig terug.

10 keer · Traint kuiten en balans

4 Knieën heffen in zit

Zit rechtop op een stoel. Til om en om je knie op, alsof je marcheert.

10 keer per been · Zwaarder: doe het staand

5 Op één been staan

Houd je vast. Til één voet een stukje op en blijf rustig staan. Wissel van been.

10 tot 30 seconden per been · Bouw op: 2 handen, 1 hand, 1 vinger

Hoe zwaar?

De laatste 2 herhalingen voelen zwaar, maar je kunt ze nog netjes doen. Te makkelijk? Doe er 2 bij. Te zwaar? Kies de makkelijke versie.

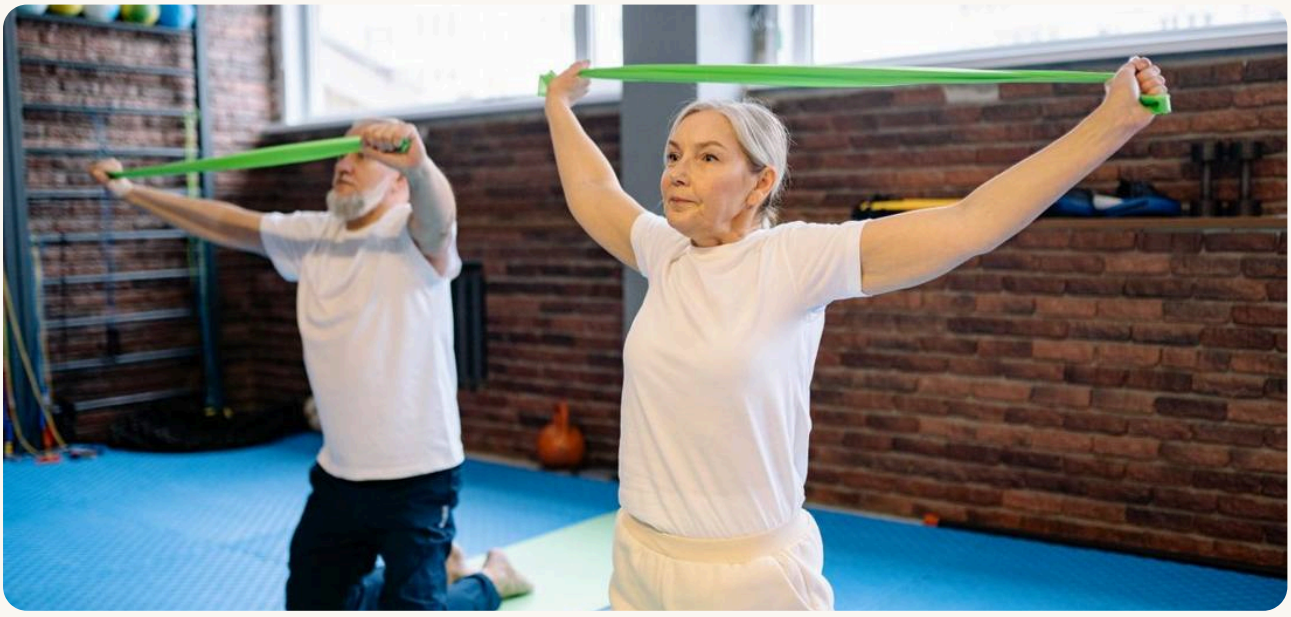


Foto: Pexels

OEFENINGEN

En nog 5 oefeningen

6 Hak-teen staan

Zet één voet recht voor de andere, de hak tegen de tenen. Houd je vast en blijf rustig staan. Wissel van voet.

20 tot 30 seconden

7 Hak-teen lopen

Loop langs het aanrecht. Zet bij elke stap je hak recht tegen de tenen van je andere voet.

10 stappen heen en 10 terug

8 Gewicht verplaatsen

Sta met je voeten op heupbreedte. Breng je gewicht rustig naar links, dan naar rechts. Daarna naar je tenen en je hielen.

10 keer per richting

9 Schouders samenknijpen

Zit of sta rechtop. Trek je schouderbladen naar elkaar toe, houd 3 tellen vast en laat los. Goed voor je houding.

10 keer · Met een weerstandsband: roeien

10 Traplopen

Loop rustig de trap op en af en houd de leuning vast. Zet je hele voet op de tree.

1 tot 3 keer · Alleen als je je veilig voelt

Afkoelen

Loop 2 minuten rustig rond. Rek je kuiten: zet één been naar achteren met je hak op de grond. Houd 20 seconden vast.

Rondje A: zo zet je ze achter elkaar

Doe de oefeningen 1 tot en met 10 achter elkaar. Dat is één rondje. Rust 30 tot 60 seconden tussen de oefeningen als dat nodig is. Eén rondje duurt ongeveer 15 minuten.

> **Liever meekijken?** Op fitgoud.nl staan bij de artikelen over **balans** en **oefeningen met een weerstandsband** video's waarbij je kunt meedoen.

PLAN

Je eerste week

Drie keer bewegen en twee keer de oefeningen. Zo ziet een rustige eerste week eruit.

Dag	Wat	Hoe lang
Maandag	Rondje A (oefening 1 tot en met 10)	15 tot 20 minuten
Dinsdag	Wandelen in je eigen tempo	20 minuten
Woensdag	Rust, of rustig fietsen of tuinieren	Zoveel je wilt
Donderdag	Rondje A	15 tot 20 minuten
Vrijdag	Stevig wandelen (praattest)	20 tot 30 minuten
Zaterdag	Iets leuks: fietsen, dansen, zwemmen	30 minuten
Zondag	Rust	

Week 2 tot en met 4

- **Week 2:** doe bij elke oefening 2 herhalingen meer. Wandel 5 minuten langer.
- **Week 3:** doe rondje A 2 keer achter elkaar, met 2 minuten rust ertussen.
- **Week 4:** houd je bij de balansoefeningen met 1 hand of 1 vinger vast. Doe de zelftest opnieuw.

> **Spierpijn?** Een beetje stijve spieren de dag erna is normaal. Echte pijn in een gewricht niet: stop dan met die oefening en kies de makkelijke versie.

CONDITIE

Wandelen en conditie

Wandelen is de makkelijkste manier om aan je 150 minuten te komen. Het kost niets en je kunt het overal doen.



Foto: Pexels

Zo haal je meer uit je wandeling

- **Doe de praattest.** Wandel zo stevig dat je nog kunt praten, maar niet meer kunt zingen.
- **Wissel af.** Wandel 2 minuten sneller, dan 2 minuten rustig. Herhaal dat 3 keer.
- **Zoek een heuveltje of een brug op.** Dat is meteen krachttraining voor je benen.
- **Draag stevige schoenen** met een goede zool en wat demping.

Liever binnen?

Bij slecht weer is een hometrainer een goed alternatief. Op fitgoud.nl staat een **hometrainerschema voor beginners**.

> **Truc:** spreek af met iemand. Een vaste wandelafspraak met een buurvrouw of vriend sla je minder snel over dan een plan in je hoofd.

VOEDING

Eten en drinken: eiwit telt

Je spieren hebben twee dingen nodig: iets te doen en genoeg eiwit. Eiwit alleen bouwt geen spieren op, maar zonder genoeg eiwit gaat het lastiger.

Volgens het Voedingscentrum hebben volwassenen gemiddeld 0,83 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag nodig. Weeg je 70 kilo, dan is dat ongeveer 58 gram. Kwetsbare ouderen hebben vaak iets meer nodig.

Moment	Voorbeeld	Eiwit (ongeveer)
Ontbijt	Schaaltje kwark met fruit en een handje noten	17 tot 19 gram
Lunch	2 boterhammen met kaas en een glas melk	16 tot 17 gram
Tussendoor	Gekookt ei	6 tot 7 gram
Avondeten	Stuk vis of kip met groente en aardappelen	20 tot 30 gram

3 tips

- **Verdeel je eiwit over de dag.** Veel mensen eten het meeste bij het avondeten. Een eiwitrijk ontbijt helpt.
- **Gewone voeding is meestal genoeg.** Eiwitshakes zijn voor de meeste gezonde mensen niet nodig.
- **Drink genoeg,** ook als je geen dorst hebt. Water, thee en koffie tellen mee.

Eet je weinig door minder eetlust, of val je af zonder dat je dat wilt? Bespreek het met je huisarts of een diëtist. Meer lezen: **hoeveel eiwit heb je nodig na je 60e?**

TIPS EN TRUCS

12 trucs om het vol te houden

Beginnen is makkelijk. Volhouden is de kunst. Deze trucs helpen.

1. Koppel het aan iets vasts

Doe je oefeningen na de koffie van 10 uur, of terwijl de waterkoker aanstaat.

2. Begin klein

Liever 10 minuten elke dag dan 1 uur dat je overslaat.

3. Zet het in je agenda

Een training is een afspraak met jezelf. Schrijf hem op.

4. Leg je spullen klaar

Schoenen bij de deur, stoel bij het aanrecht. Minder drempels.

5. Doe het samen

Met je partner, een buur of een vriend. Samen sla je minder over.

6. Vink het af

Gebruik de kaart op bladzijde 13. Een rij vinkjes motiveert.

7. Kies wat je leuk vindt

Dansen, tuinieren en fietsen tellen net zo goed mee.

8. Zet muziek op

Met je lievelingsmuziek gaan 15 minuten sneller voorbij.

9. Een slechte dag? Doe de helft

De helft is veel meer dan niets. En je blijft in je ritme.

10. Let op wat beter gaat

Makkelijker opstaan, de trap op zonder hijgen. Schrijf het op.

11. Beloon jezelf

Na 4 weken volhouden: iets leuks, zoals nieuwe wandelschoenen.

12. Overgeslagen? Gewoon doorgaan

Eén keer missen is geen probleem. Pak het de volgende dag weer op.

VEILIG THUIS

Vallen voorkomen: checklist voor je huis

Veel valpartijen gebeuren in en om het huis. Met kleine aanpassingen maak je je huis veiliger. Loop deze lijst eens door.

- [ ] Losse vloerkleden en matjes zijn weg
- [ ] Snoeren liggen in een kabelgoot of langs de plint
- [ ] Elke ruimte heeft goed licht
- [ ] 's Nachts brandt een lampje op de route naar de wc
- [ ] Drempels zijn laag of weg
- [ ] Er zitten handgrepen bij de wc en in de douche
- [ ] Er ligt een antislipmat in de badkamer
- [ ] Spullen die ik vaak gebruik staan op een makkelijke hoogte
- [ ] Ik gebruik een stevige huishoudtrap, geen stoel
- [ ] Op de trap ligt niets en er is goed licht
- [ ] Ik houd op de trap altijd de leuning vast
- [ ] Ik draag binnen stevige, platte schoenen



Foto: Pexels

Ook belangrijk: laat je ogen en je medicijnen af en toe controleren, en sta rustig op. Sterke benen en een goede balans zijn de beste bescherming. Daarom staan er in deze gids zoveel balansoefeningen.

AFVINKEN

Je 4-wekenkaart

Print deze bladzijde en hang hem op een plek waar je hem elke dag ziet. Zet na elke training een vinkje.

Week	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Week 1 Rondje A 1 keer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Week 2 +2 herhalingen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Week 3 Rondje A 2 keer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Week 4 Balans: 1 hand	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wat gaat er beter?

Schrijf op wat je merkt. Bijvoorbeeld: makkelijker opstaan, langer wandelen, beter slapen.

4 weken volgehouden? Knap. Dan ben je klaar voor de volgende stap. Kijk op bladzijde 15.

Veilig bewegen en bronnen

Stop meteen en bel je huisarts als je

- pijn of druk op je borst voelt;
- erg benauwd wordt of duizelig;
- je hart onregelmatig of heel snel voelt kloppen;
- scherpe pijn in een gewricht krijgt.

Bij pijn op de borst die niet weggaat: bel 112.

Overleg eerst met je huisarts of fysiotherapeut als je

- een hart- of longziekte hebt;
- kort geleden bent geopereerd;
- vaak valt of erg onzeker bent op je benen;
- twijfelt of bewegen voor jou veilig is.

> **Let op:** deze gids geeft algemene informatie en is geen medisch advies. Hij vervangt geen gesprek met je huisarts, fysiotherapeut of diëtist.

Bronnen

- Gezondheidsraad, Beweegrichtlijnen 2017: **gezondheidsraad.nl**
- Thuisarts, Zorgen dat je niet valt: **thuisarts.nl**
- Voedingscentrum, Eiwitten: **voedingscentrum.nl**

Fitgoud Startgids, versie november 2026. Geschreven door de redactie van Fitgoud. Je mag deze gids gratis delen en printen, zolang je hem niet verandert of verkoopt.

HOE NU VERDER?

Klaar voor de volgende stap?

Met deze gids heb je een goede start. Wil je meer houvast? Dan kun je op twee manieren verder met Fitgoud.

GRATIS

De Fitgoud-nieuwsbrief

Elke dinsdag één tip, één nieuw artikel en één ervaring van een 50-plusser. Kort, eerlijk en zonder reclamepraat. Je kunt je altijd met één klik afmelden.

Meld je gratis aan

HET PROGRAMMA

Fit in 12 weken: het Fitgoud-thuisprogramma

Na deze 4 weken ga je verder met een volledig plan. Je krijgt een werkboek met:

- 3 niveaus, zodat je altijd op jouw tempo traint;
- 12 weekschema's met elke week een stapje erbij;
- 20 oefeningen met duidelijke uitleg en een makkelijke versie;
- 3 testmomenten, zodat je ziet dat je vooruitgaat;
- een eiwitrijke eetweek met boodschappenlijst, en een logboek om af te vinken.

Lezers van deze gids krijgen een introductieprijs. Niet tevreden? Binnen 14 dagen je geld terug.

Bekijk het programma

Meer lezen? Op **fitgoud.nl** vind je gidsen over thuis trainen, kracht, balans, wandelen en leefstijl, en eerlijke koopgidsen.