

# BEWEEGBOEK

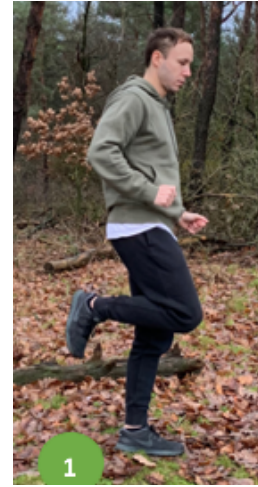
WOENSDAG 23 DECEMBER 2020



*De beste en leukste oefeningen per dag om deze coronatijd gezond door te komen.*

## Intensief bewegen (niveau 1)

# Warming up



1

2

3

4

1. Dribbel op de plek: (1 minuut)

2. Om en om en knie heffen en tegengesteld aantikken met de hand (1 minuut)

3. Tik met de hak de bil aan, links en rechts (1 minuut)

4. Maak je schouders los met draaiende bewegingen (naar voor en achter) 10 keer

- Stap zijwaarts en sluit naar rechts, idem naar links, neem de armen mee (1 minuut)
- Schud alles even los.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer er onder en volg de stappen om de oefening juist uit te voeren**

# Balans



1



2



3

- 1 been staan.** Ga op een been staan en til het andere been iets van de grond. Houdt deze positie 15 seconden vast en wissel dan van been. 2 series met 10 seconden rust.
- 2. Been naar achter strekken.** Ga op een been staan en strek het andere been naar achter. Leun zelf wat voorover en houdt deze positie 15 seconden vast. Wissel dan van been. 2 series met 10 seconden rust.
- 3. Been voorlangs zwaaien.** Ga op een been staan en zwaai het andere been voorlangs. Probeer de zwaaibeweging steeds wat groter te maken. Houdt dit 15 seconden vol en wissel dan van been. 2 series met 10 seconden rust.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer er onder en volg de stappen om de oefening juist uit te voeren**

# Benen



1



2



3

1. **Squat.** Zet de voeten op heupbreedte. Zak langzaam door de knieën, maar let op dat de knieën niet voorbij de tenen komen. Duw de heupen goed naar achter en blijf goed naar voren kijken. Herhaal dit 15 keer. 3 series met 20 seconden rust.
2. **Lunge.** Stap met je rechterbeen voorwaarts uit. Zorg dat je goed stabiel staat en zak dan door je achterste been naar de grond. Kom weer terug naar de beginpositie en wissel dan van been. 12 keer per been. 3 series met 20 seconden rust.
3. **Voorover leunen.** Zet de voeten op heupbreedte. Houdt de benen geheel gestrekt en probeer zo ver mogelijk naar voren te leunen. Herhaal dit 15 keer en 3 series met 20 seconden rust.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer er onder en volg de stappen om de oefening juist uit te voeren**

# Armen



1. **Push up.** Plaats de handen onder de schouders en steun op je tenen. Laat je langzaam zakken door je armen en duw je daarna weer omhoog. Te lastig? Steun dan op handen en knieën. 8 keer en 2 series met 15 seconden rust.
2. **Armen zijwaarts heffen.** Zet de voeten op heupbreedte neer. Pak in elke hand een flesje water. Breng de armen zijwaarts gestrekt omhoog tot schouderhoogte en dan langzaam weer terug naar de beginpositie. 12 keer en 3 series met 15 seconden rust.
3. **Armen buigen.** Zet de voeten op heupbreedte. Pak 2 flesjes water vast en laat de armen ontspannen hangen met de handpalmen naar binnen gericht. Buig nu de onderarm naar de schouder. 15 keer en 3 series met 20 seconden rust.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer er onder en volg de stappen om de oefening juist uit te voeren**

# Buik



1



2

1. **Bruggetje.** Ga op de grond liggen. Plaats de handen langs je lichaam. Zet de voeten op de grond zodat de knieën naar boven wijzen. Kom nu met de heupen omhoog. Herhaal dit 15 keer en 3 series met 15 seconden rust.
2. **Schuine buik.** Ga op de grond liggen. Plaats de handen achter de oren en breng tegengesteld de elleboog naar de knie. Houdt hierbij de schouders en bovenrug van de grond. 12 keer en 2 series met 15 seconden rust.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer er onder en volg de stappen om de oefening juist uit te voeren**

# Wandeling van de dag



Trek de wandelschoenen weer aan! We gaan voor nog een lekkere wandeling door het bos of door de straten. We gaan vandaag voor een wandelingen van 60 minuten. Wil je gebruik maken van een wandeling van Tom? Deze is hieronder te downloaden. Wandeling "Rondom 't ven"

[Wandeling "Rondom 't ven"](#)