

BEWEEGBOEK

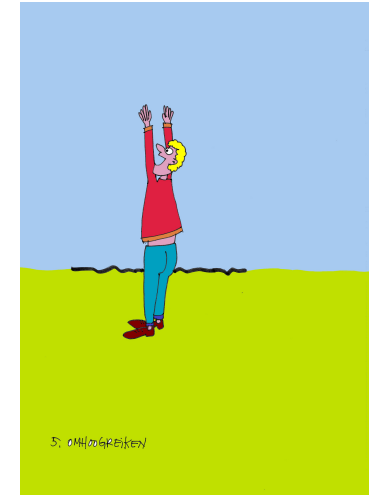
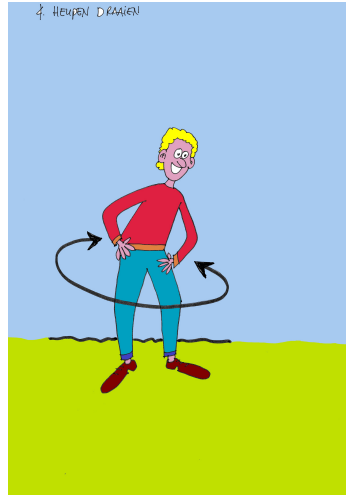
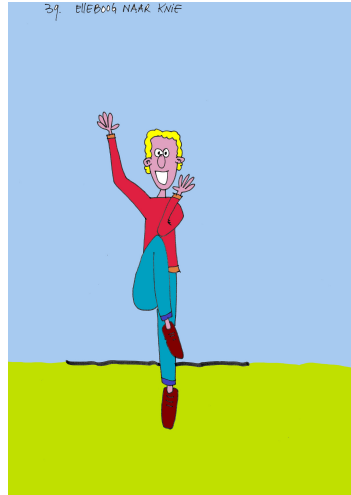
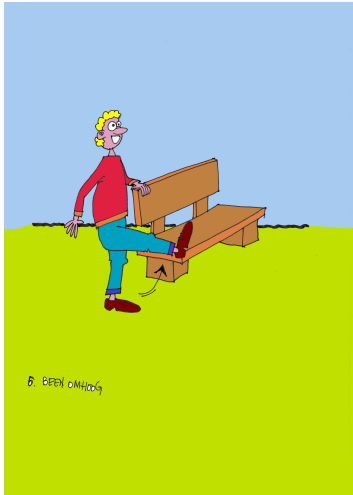
VRIJDAG 20 NOVEMBER 2020



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

Actief bewegen (niveau 2)

Warming up



1

2

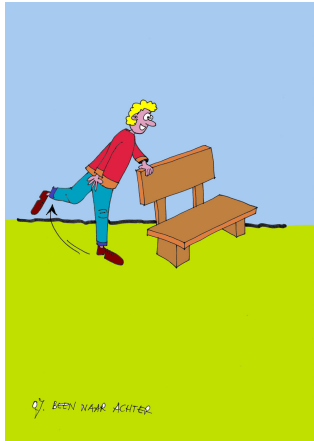
3

4

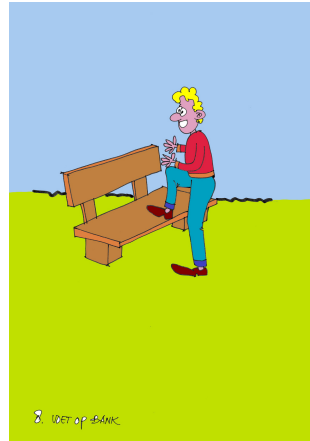
- Dribbel op de plek: (1 minuut)
 1. Been om en om los zwaaien van voor naar achter (30 seconden per been)
 2. Om en om en knie heffen en tegengesteld aantikken met de elleboog (1 minuut)
 3. Heupen los draaien (1 minuut, draai na 30 seconden de andere kant op)
 4. Maak jezelf om en om bovenin wat langer (30 seconden)
- 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

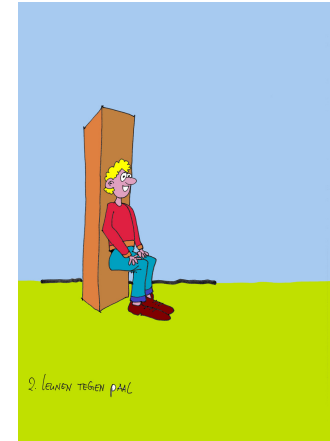
Benen



1



2

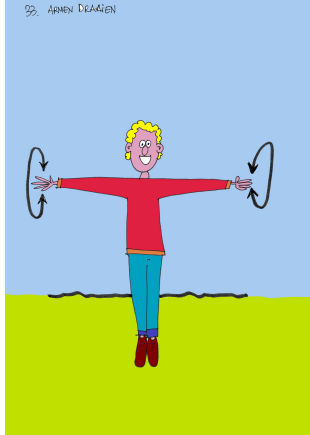


3

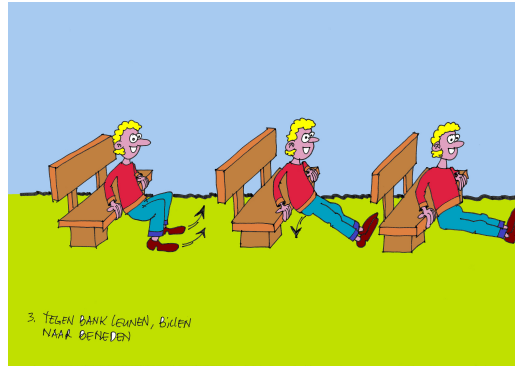
1. **Been achter strekken.** Zet de voeten op heupbreedte. Zoek ondersteunen bij een bank of muur en houdt één hand op de bank of tegen de muur. strek het buitenste been zo ver mogelijk naar achteren. Herhaal dit 12 keer en wissel dan van been. 2 series met 20 seconden rust.
2. **Opstappen.** Ga onderaan de trap staan. Stap met een been op en trek de knie van het andere been hoog op. Zet dit been dan weer op de grond en stap met je andere been van de trap. Wissel van kant. 10 keer per been en 2 series met 20 seconden rust.
3. **Wallsit.** Zet de voeten op heupbreedte. Ga met je rug tegen de muur staan en laat je langzaam zakken tot je in een hoek van 90 graden zit. Houdt dit 30 seconden vol. 2 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

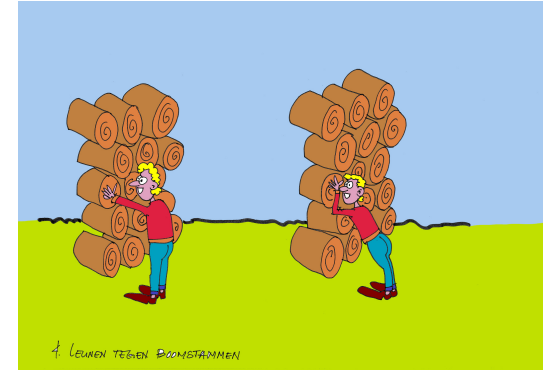
Armen



1



2

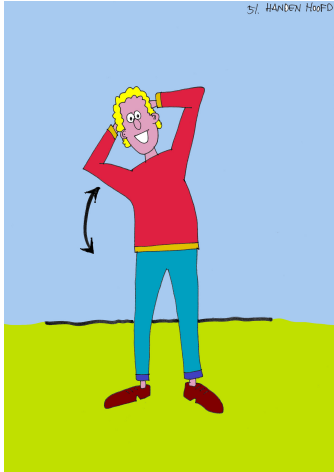


3

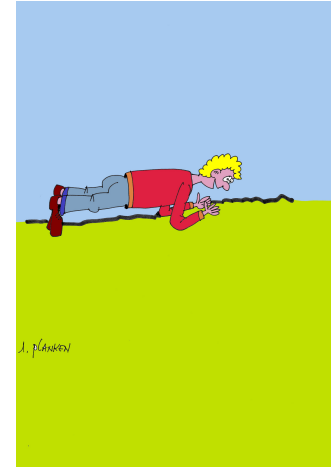
- 1. Rondjes draaien.** Strek de armen zijwaarts uit. Pak indien je dit wilt 2 flesjes water of gewichten vast. Begin nu kleine rondjes te draaien met gestrekte armen. Maak de rondjes steeds wat groter tot je niet meer groter kunt en ga dan weer van grote rondjes terug naar kleine rondjes. Houdt dit 30 seconden vol en 2 series met 15 seconden rust.
- 2. Doorzakken.** Plaats de handen achter je op de bank of verhoging. Strek de benen helemaal uit en steun op de hakken en je handen. Laat je nu langzaam naar beneden zakken en duw je vanuit je armen weer omhoog. 10 keer en 2 series met 15 seconden rust. Te zwaar? Steun dan op je handen en buig je benen zodat je op de voeten kunt steunen.
- 3. Jezelf wegduwen.** Ga bij de muur staan en zet een grote stap naar achter. Plaats de handen tegen de muur op schouderbreedte. Laat je langzaam zakken door je armen en duw je daarna weer weg. Te licht? Je kunt ook opdrukken! 12 keer en 2 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

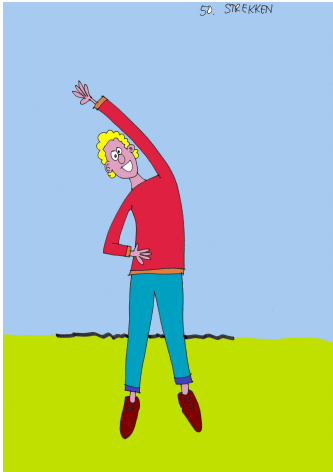


2

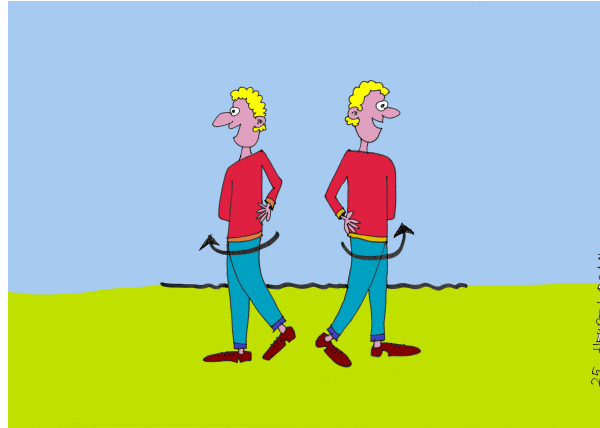
1. **Elleboog naar heup.** Zet de voeten op heupbreedte. Plaats de handen achter de oren. Beweeg nu met je rechter elleboog richting je rechterheup. Kom rustig terug omhoog en ga dan door naar links. Probeer goed je buikspieren aan te spannen door ook je navel in te trekken. Herhaal dit 12 keer per kant en 2 series met 15 seconden rust.
2. **Planken.** Ga op de grond liggen. Plaats de ellebogen onder de schouders en steun op je tenen. Zorg dat je je navel intrekt, zodat de buik gespannen is. Houdt deze positie 25 seconden vol. 3 series met 15 seconden rust. Is dit te zwaar? Steun dan op de knieën in plaats van de tenen.

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

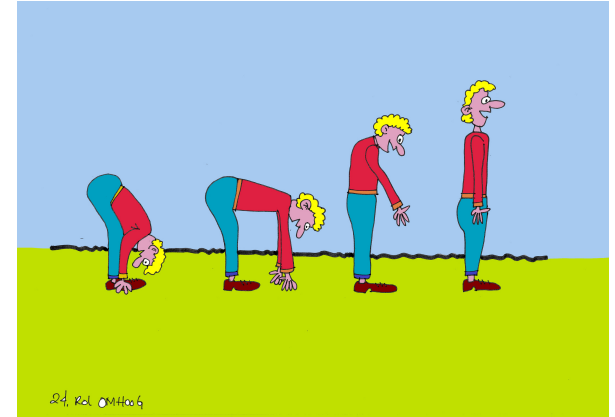
Stretchen



1



2



3

1. **Zij stretchen.** Streck een arm boven het hoofd uit. Zet de andere hand in de zij en leun met je uitgestrekte arm naar de zijkant. Houdt deze positie 10 seconden vast en wissel dan van kant.
2. **Los zwaaien.** Zet de voeten op heupbreedte. Laat de armen ontspannen hangen en zwaai van links naar rechts. Draai ook mee in vanuit je heup en benen. Voer de oefening 12 seconden uit.
3. **Oprollen.** Ga rechtop staan en buig langzaam voorover. Laat de armen ontspannen hangen en rol je vervolgens wervel voor wervel weer rustig omhoog. Herhaal dit 5 keer.

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! Dit keer gaan we voor een andere wandeling. De wandeling is te downloaden via de app ROUTE.NL. Na het downloaden van de app op de telefoon en het aanmaken van een gratis account zijn wandel- en fietsroutes in heel Nederland zichtbaar.

Bij elke route hoort een nummer die men intikt in de zoekfunctie. het routenummer van de wandeling van vandaag vind je hieronder.

Wandeling nr 2048656: Rondwandeling bij jachtslot Mookerheide 6,4 km

Vergeet niet de locatie-functie in de telefoon aan te zetten. Zo kun je jezelf volgen als blauw bolletje over de blauwe lijn (de route).

TIP: Bekijk ook eens het interview met Tom waarin hij vertelt over de wandelingen die hij heeft gemaakt of bekijk direct al zijn wandelingen via onderstaande links.

[Interview Tom met Omroep Berg en Dal](#)

[Overige wandelingen Tom](#)