

# BEWEEGBOEK

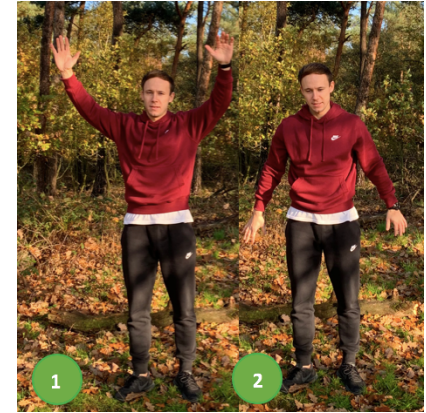
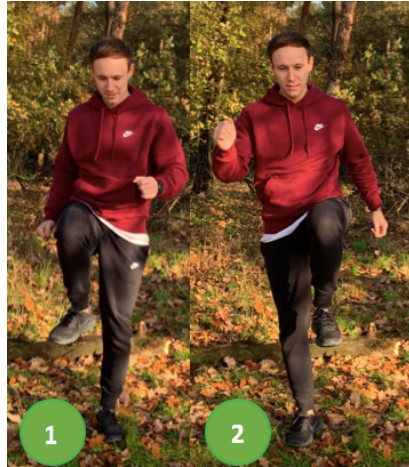
WOENSDAG 18 NOVEMBER 2020



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

## Staand/stoelgroep (niveau 3)

# Warming up



1

2

3

4

**Staan of zittend voor op de stoel, zet een lekker muziekje op.**

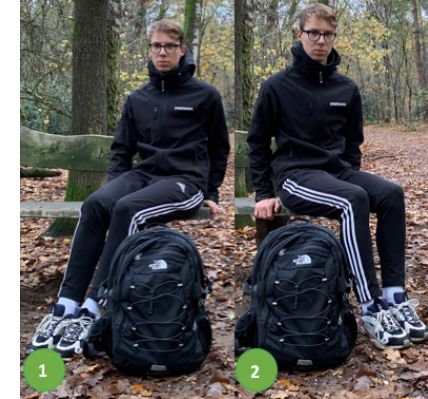
**Maak een lange rug en een lange nek en zit voor op de stoel of sta stevig op beide voeten.**

1. Stap op de plek: (1 minuut)
  2. Blijf staan op zit voor op de stoel en trek afwisselend de knieën omhoog (1 minuut)
  3. Stap zijwaarts uit en sluit weer terug aan. 20 keer, staand of zittend voor op de stoel.
  4. Maak je schouders los met draaiende bewegingen (naar voor en achter) 10 keer
- Schud alles even los.

**Vandaag worden de oefeningen met een rugzak uitgevoerd. Vul de rugzak met naar eigen gewenst gewicht in door deze bv met boeken te vullen.**

**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. **Knieën heffen.** Zit voor op de stoel. Klem de tas tussen de knieën, breng de knieën omhoog en houdt deze positie 12 seconden vast. 2 series met 15 seconden rust er tussen.
2. **Hak en teen landen.** Zit voor op de stoel. Leg de tas voor je neer en plaats je voeten achter de tas. Til je rechterknie hoog op over de tas heen landt daarbij op je hak. Til nu je rechterknie weer hoog op over de tas en landt daarbij op de tenen. 10 keer per been. 2 series met 15 seconden rust.
3. **Benen over de tas plaatsen.** Zet beide voeten aan een kant van de tas. Trek de knieën op en over de tas heen, zet hier de voeten weer neer en herhaal de oefening, maar dan weer terug naar de andere zijkant. 10 keer en 2 series met 15 seconden rust er tussen.

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

# Armen



1



2

1. **Armen uitstrekken.** Zit voor op de stoel. Pak de tas met beide handen vast en houdt de tas boven het hoofd. Laat de tas langzaam achter je hoofd zakken en houdt hierbij de ellebogen naar binnen. Streck de armen dan weer helemaal uit. Herhaal dit 8 keer en 2 series met 20 seconden rust.
2. **Armen uitstrekken.** Zit voor op de stoel en houdt de tas met gestrekte armen voor je uit. Houdt deze positie 10 seconden vast. Herhaal de oefening 2 series met 15 seconden rust er tussen.

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

# Buik



1

2

3

- 1. Tas verplaatsen.** Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar. Houdt de tas met beide handen vast en zet de tas rechts langs je neer op de grond. Til de tas weer op en verplaats hem naar de linkerkant. Gaat dit heel makkelijk? Probeer de tas niet neer te zetten, maar boven de grond te houden. Herhaal dit 10 keer. 2 series met 15 seconden rust er tussen.
- 2. Romp rotatie.** Zit voor op de stoel en zet de voeten op heupbreedte neer. Pak de tas met beide handen vast en strek de armen voor je uit. Draai vanuit hier naar rechts. Draai vervolgens langzaam terug naar het midden en door naar links. Herhaal dit 10 keer en 2 series met 15 seconden rust er tussen.
- 3. Oppakken en uitstrekken.** Zet de tas voor je neer. Pak de tas met beide handen vast en breng de tas boven het hoofd. Ga vervolgens langzaam terug naar de beginpositie. LET OP: Houdt de voeten op de grond en blijf stevig in de stoel zitten.

**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 1494587 : Rondje Millingerwaard 6,6 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).

Woensdagavond 18 november is er om 19.00uur een ZOOM-sessie voor leden die uitleg willen over het gebruik van de ROUTE.NL app. Aanmelden kan tot woensdagmiddag 15.00 uur bij Anja, stuur een mail naar [a.zaat@upcmail.nl](mailto:a.zaat@upcmail.nl). Leden die aan willen sluiten krijgen dan een link om deel te nemen aan de ZOOM-sessie.