

BEWEEGBOEK

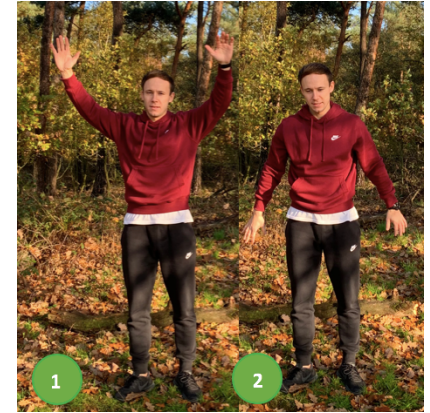
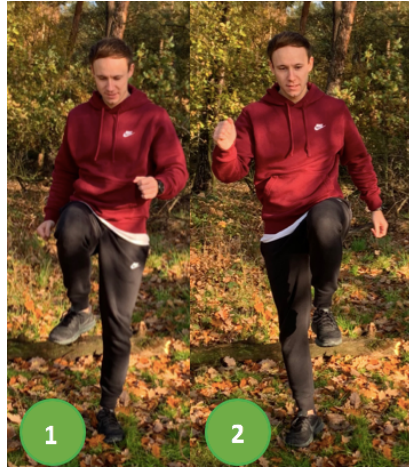
VRIJDAG 13 NOVEMBER 2020



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

Staand/stoelgroep (niveau 3)

Warming up



1

2

3

4

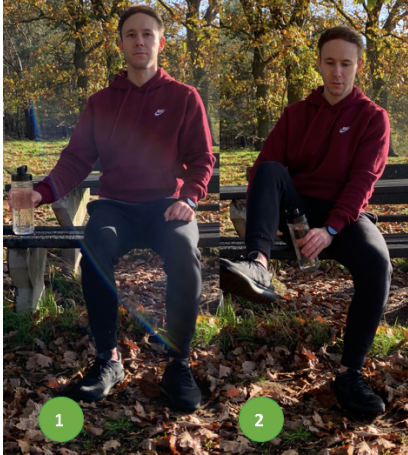
Staan of zittend voor op de stoel, zet een lekker muziekje op.

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.

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

Benen



1. **8jes maken.** Zit voor op de stoel. Pak een flesje of ander voorwerp. Til een knie op en geef het flesje onder het been door naar de andere hand. Herhaal dit, maar dan onder het andere been door. 10 keer per been en 2 series met 20 seconden rust er tussen.
2. **Been wegschoppen.** Zit voor op de stoel en zet de voeten op heupbreedte neer. Til je rechterknie op en strek het been uit. Buig het been nu weer terug naar de beginpositie. Gaat dit heel goed? Probeer je been in de lucht te houden. 10 keer per been. 2 series met 20 seconden rust er tussen.
3. **Sta op.** Schuif naar het puntje van de stoel en zet de voeten stevig op heupbreedte neer. Leun voorover en zwaai vanuit beneden de armen omhoog waarbij je jezelf omhoog uit de stoel duwt. Loop achteruit rustig terug tot je de zitting in de knieholte voelt en ga dan rustig zitten. Herhaal dit 8 keer. 2 series met 20 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. **Schoolslag.** Zit voor op de stoel. Strek de armen voorwaarts uit met de handruggen naar elkaar toe. Breng de armen krachtig en gestrekt naar achter alsof je veel water weg duwt. Duw hierbij de schouderbladen tegen elkaar aan. Herhaal dit 10 keer. 2 series met 20 seconden rust er tussen.
2. **Rondjes draaien.** Zit voor op de stoel en zet de voeten stevig op de grond neer. Strek beide armen zijwaarts op schouderhoogte. Begin nu kleine rondjes voorwaarts te draaien. Probeer de rondjes steeds groter te maken. Houdt dit 20 seconden vol. 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. **Knieën optrekken.** Zet de voeten bij elkaar. Til beide knieën op en laat ze weer langzaam zakken. LET OP: Houdt beide voeten boven de grond. Trek de knieën vlak voordat ze de grond raken weer omhoog. Herhaal dit 8 keer. 2 series met 15 seconden rust er tussen.
2. **Romp rotatie.** Zit voor op de stoel en zet de voeten stevig op heupbreedte neer. Leg de handen op elkaar met de ellebogen naar buiten wijzend. Draai vanuit je bovenlichaam naar rechts. Draai vervolgens terug naar het midden en door naar links. Herhaal dit 8 keer per kant. 2 series met 15 seconden rust er tussen.
3. **Zijwaarts grond aantikken.** Zit voor op de stoel en zet de voeten stevig op heupbreedte neer. Ga met de linkerhand zijwaarts richting de grond (alsof je iets op wilt pakken). Kom hierna terug naar de beginpositie. Herhaal dit 8 keer en wissel dan van kant. 2 series met 20 seconden rust er tussen.

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 2032398: Rondje Mulderskop Malden 6,8 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).

De wandelroute van vandaag is gemaakt door onze wandeldocenten om de leden te stimuleren om in beweging te komen en eens een andere wandellocatie te kiezen.

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. Leden die aan willen sluiten krijgen dan een link om deel te nemen aan de ZOOM-sessie.