

BEWEEGBOEK

WOENSDAG 11 NOVEMBER 2020



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

Actief bewegen (niveau 2)

Warming up



1



2

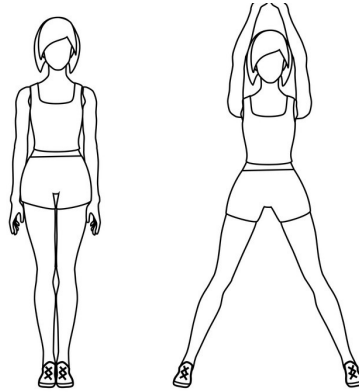


3

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)
- Stap zijwaarts en sluit naar rechts, idem naar links, neem de armen mee (1 minuut)
 - Maak even je schouders los met draaiende bewegingen (naar voren en achter) 10 keer
 - Draai je rechterarm 10 keer naar voren en naar achter, idem links.
 - Schud alles even los.

Bekijk de videos met het juiste nummer om de juiste uitvoering te kunnen bekijken

Conditie



1

1. Jumping jacks. Ga staan met de armen gespreid. Maak een sprong waarbij je de benen uit elkaar brengt en de armen boven je hoofd. Spring dan terug naar de beginpositie. Lukt dit niet, stap dan om en om uit met een been. 10 keer van 6 series met 15 seconden rust tussen de series.

Bekijk de afbeelding met het juiste nummer om de juiste uitvoering te kunnen bekijken

Benen



1

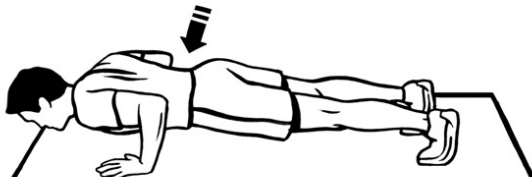
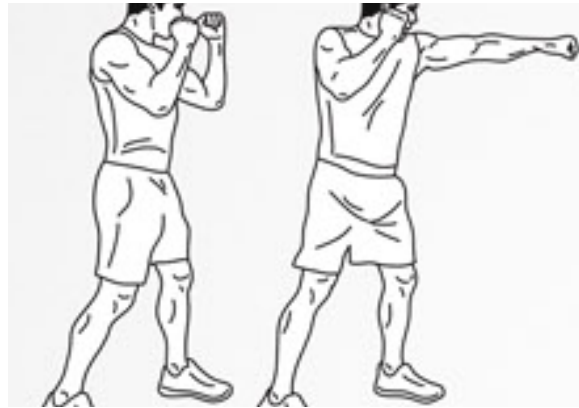
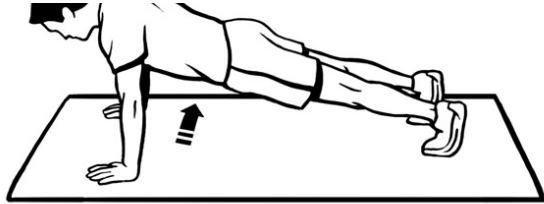
2

2

1. Ga onder aan de trap staan. Stap op de onderste trede met links en zet het rechterbeen erbij. Stap nu af met links en zet uw rechterbeen bij. Herhaal dit 8 keer, direct gevolgd door 8 keer op- en afstappen met rechts. Hierna 20 seconden pauze en herhaal je de oefening nog 3 keer. Eventueel kan het tempo worden opgevoerd.
2. Sta rechtop met de benen op schouderbreedte. Maak met één been een grote stap naar voren, zodat je met je achterste been op je tenen staat. Zak met de achterste knie naar de grond en draai het bovenlichaam naar dezelfde kant als het voorste been. Houdt deze positie 4 seconden vast en keer dan terug naar de beginpositie. Wissel van been. 5 keer beide benen en 3 series met 20 seconden rust er tussen.

Bekijk de afbeelding met het juiste nummer om de juiste uitvoering te kunnen bekijken

Armen



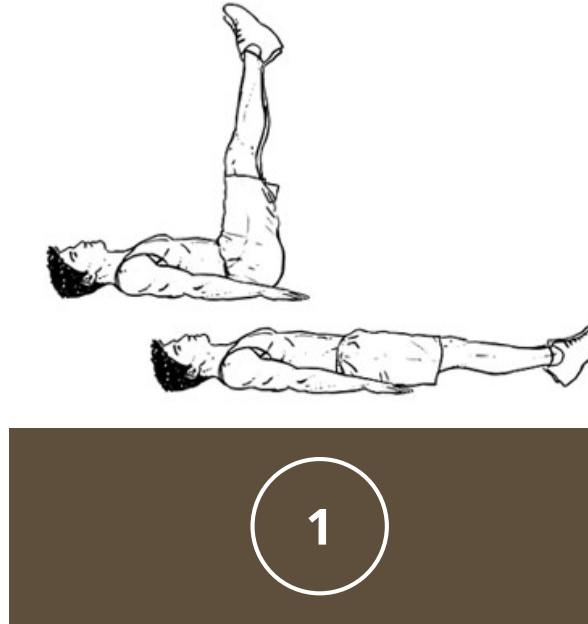
1

2

1. Ga op de buik liggen en plaats de handen onder de schouders. Zet de tenen op de grond en maak jezelf zo recht als een plank. Als dit niet lukt, zet dan de knieën op de grond in plaats van de tenen. Steun op de handen of vuisten en druk jezelf omhoog met de armen. 5 keer en 2 series met 20 seconden rust er tussen.
2. Pak 2 flesjes water op het voor u gewenste gewicht. Neem in elke hand een flesje of gewichtje als je die in huis hebt. Ga op schouderbreedte staan met licht gebogen knieën. Stoot de armen om en om recht naar voren alsof je aan het boksen bent. 3 series. 1e serie 20 seconden, 2e serie 40 seconden en 3e serie 60 seconden. tussen de series 20 seconden pauze.

Bekijk de afbeelding met het juiste nummer om de juiste uitvoering te kunnen bekijken

Buik



1. Ga op je rug liggen en breng je benen gestrekt omhoog zodat de tenen naar het plafond wijzen. Vanuit deze positie laat je de voeten langzaam richting de grond zakken, maar let op: zorg dat de voeten niet op de grond komen en er spanning op de buik blijft staan. Til dan de benen weer terug naar de beginpositie. Je mag de armen ontspannen langs je neer leggen of ter ondersteuning van je rug en buikspieren onder het zitvlak leggen. 6 keer en 3 series met 20 seconden pauze tussen de series.

Bekijk de afbeelding met het juiste nummer om de juiste uitvoering te kunnen bekijken

Activiteit 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 "Bergje op, bergje af"](#)

TIP: Bekijk ook eens de kanalen van Omroep Berg en Dal en GL8 (Mook, Middelaar en Heumen)

Omroep Berg en Dal
ZIGGO: Kanaal 36/355
KPN: Kanaal 1440

GL8 op werkdagen
ZIGGO: Kanaal 36/348
KPN: Kanaal 1322