

# BEWEEGBOEK

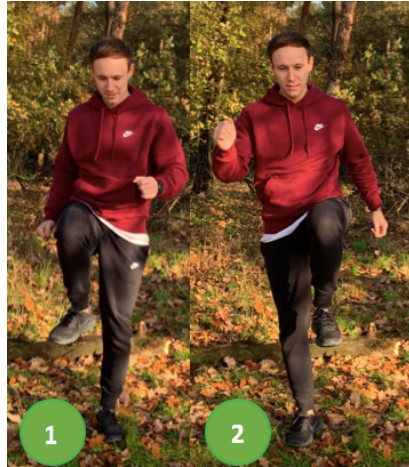
MAANDAG 16 NOVEMBER 2020



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

## Staand/stoelgroep (niveau 3)

# Warming up



1

2

3

4

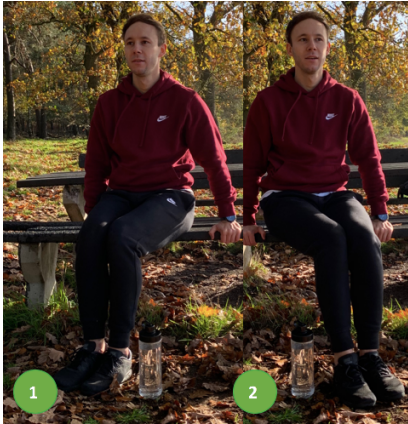
**Staan of zittend voor op de stoel, zet een lekker muziekje op.**

**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



2



3

- 1. Over flesje heen zetten.** Zit voor op de stoel. Zet voor je op de grond een flesje water of ander voorwerp. Zet beide voeten aan een kant van het voorwerp. Til de knieën hoog op en til de voeten over het voorwerp heen en zet de voeten weer rustig naar de andere kant. 10 keer 2 series met 20 seconden rust er tussen.
- 2. Been strekken.** Zit voor op de stoel en zet de voeten op heupbreedte naar. Til je rechterknie op en strek het been uit. Houdt deze positie 5 seconden vast. Wissel dan van been. 10 keer per been. 2 series met 20 seconden rust er tussen.
- 3. Rondjes draaien.** Voer bovenstaande oefening nogmaals uit. Dit keer strek je het been uit en ga je rondjes draaien met het been. Begin klein en probeer ze steeds wat groter te maken. 10 seconden en wissel dan van been. 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. **Touwtrekken.** Zit voor op de stoel. Strek een arm voorwaarts uit en pak het "touw" vast. Trek het touw naar achter en pak hem over met je andere hand. Duw hierbij de schouderbladen tegen elkaar aan. Herhaal dit 10 keer. 2 series met 20 seconden rust er tussen.
2. **Armen buigen.** Zit voor op de stoel en zet de voeten stevig op de grond neer. Strek beide armen zijwaarts op schouderhoogte. Houdt eventueel in beide handen een flesje water of gewichtje. Buig je armen nu richting de schouder en tik de schouder aan. Herhaal dit 10 keer. 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. **In een pan roeren.** Zet de voeten op heupbreedte uit elkaar. Vouw de handen in elkaar en strek ze voorwaarts uit. Maak draaiende bewegingen alsof je in een grote pan staat te roeren. Herhaal dit 10 keer. 2 series met 15 seconden rust er tussen.
2. **Buitenkant knie aantikken.** Zit voor op de stoel en zet de voeten stevig op heupbreedte neer. Vouw de handen in elkaar en breng ze aan de buitenkant van je rechterknie. Breng de armen nu gestrekt met een grote boog boven je hoofd naar de buitenkant van je linker knie. Herhaal dit 10 keer. 2 series met 15 seconden rust er tussen.
3. **Opstrekken.** Zit voor op de stoel en zet de voeten stevig op heupbreedte neer. Leun langzaam voorover en probeer de grond of de tenen aan te tikken. Kom dan langzaam weer omhoog en strek de armen helemaal omhoog. Blijf goed naar voren kijken. Herhaal dit 10 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**

# 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 2040556 : Route door het bos bij Erica Berg en Dal 6,7 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.

**LET OP:** Vanaf dinsdag 17 november kunt u willekeurig gebeld worden door een van onze docenten. Hij of zij zal u een paar dingen vragen over uw mening over het beweegboek.