

BEWEEGBOEK

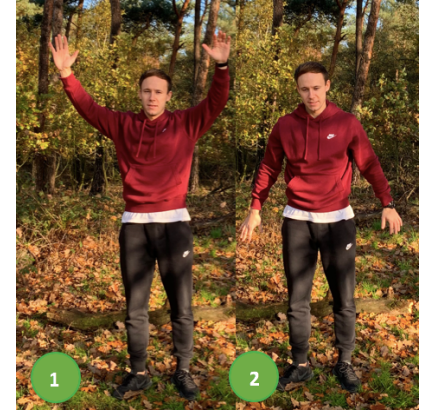
MAANDAG 21 DECEMBER 2020



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

Staand/stoelgroep (niveau 3)

Warming up



1

2

3

4

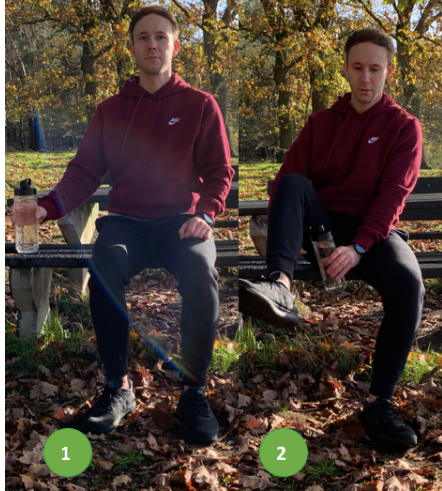
Staan of zittend voor op de stoel, zet een lekker muziekje op.

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

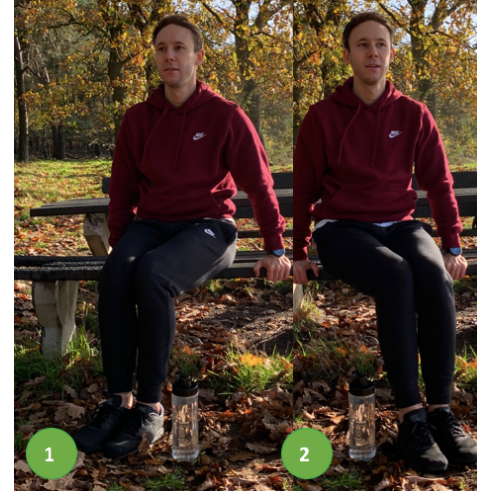
1. Stap op de plek: (1 minuut)
 2. Blijf staan op zit voor op de stoel en trek afwisselend de knieën omhoog (1 minuut)
 3. Stap zijwaarts uit en sluit weer terug aan. 20 keer, staand of zittend voor op de stoel.
 4. Maak je schouders los met draaiende bewegingen (naar voor en achter) 10 keer
- Schud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

1. **Flesje onder been doorgeven.** Zit voor op de stoel. Pak een flesje water en geef deze elke keer onder het been door, door je knie hoog op te trekken. Herhaal dit voor 30 seconden. 2 series met 15 seconden rust er tussen.
2. **Benen over het flesje heen.** Zit voor op de stoel. Zet of leg het flesje water voor je neer. Zet beide voeten aan een kant van het flesje. Til nu je voeten hoog op over het flesje heen. Herhaal dit 12 keer. 2 series met 15 seconden rust.
- 3.

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

Armen



1

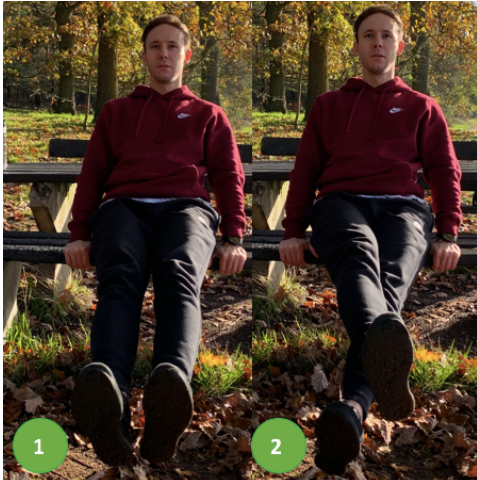


2

1. **Touwtrekken.** Zit voor op de stoel. reik om en om de armen zo ver mogelijk naar voren en pak het denkbeeldige touw vast. Trek om en om het touw naar achter en probeer elke keer je schouderblad goed naar binnen te drukken. Herhaal dit 12 keer en 2 series met 15 seconden rust.
2. **Armen buigen.** Zit voor op de stoel en pak indien je dit wilt 2 flesjes water of gewichtjes vast. Streck de armen zijwaarts uit. Buig nu de onderarmen om en om richting je schouder. Herhaal de oefening 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

Buik



1. **Zigzag** Zit voor op de stoel. Plaats de handen op de zitting. Strek beide benen uit en kruis ze elke keer over elkaar. Je mag met je bovenlichaam licht naar achter leunen. Herhaal dit 12 keer en 2 series met 15 seconden rust.
2. **Knie optrekken.** Zit voor op de stoel. Zet de voeten en de knieën tegen elkaar aan en plaats de handen op de zitting. Trek beide knieën op en houdt deze positie 30 seconden vast. Houdt dan 15 seconden rust en herhaal de oefening nogmaals voor 20 seconden.

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! 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 "Bos en hei-g"

[Wandeling "Bos en hei-g"](#)