

BEWEEGBOEK

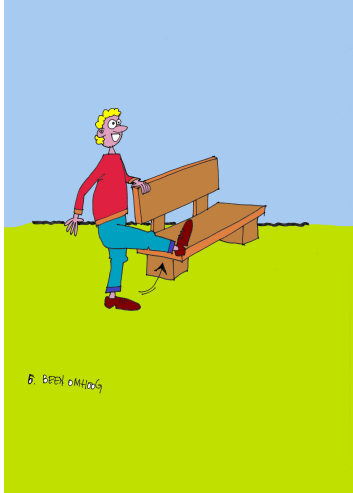
VRIJDAG 20 NOVEMBER 2020



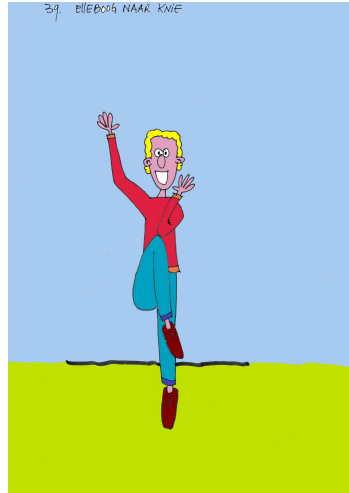
De beste en leukste oefeningen per dag om deze coronatijd gezond door te komen.

Staand/stoelgroep (niveau 3)

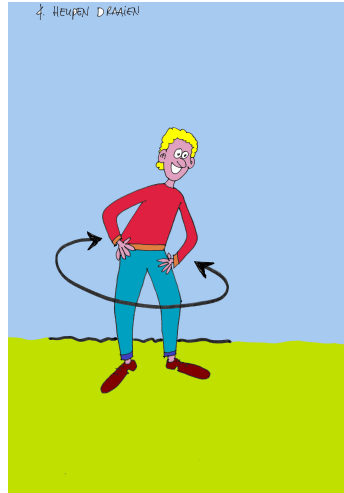
Warming up



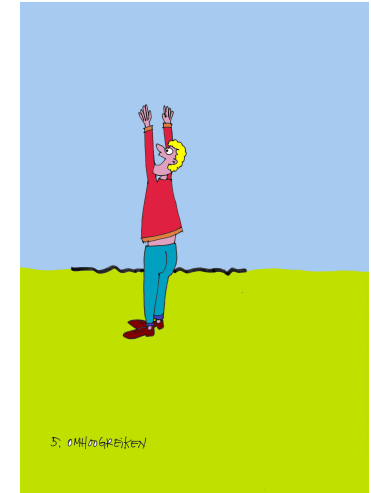
1



2



3



4

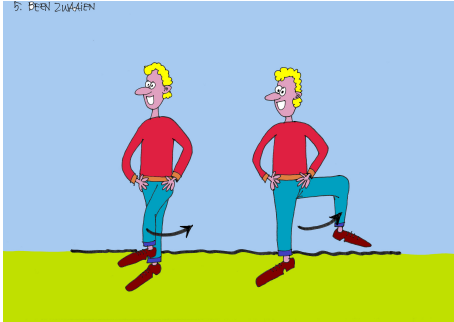
Staan of zittend voor op de stoel, zet een lekker muziekje op.

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

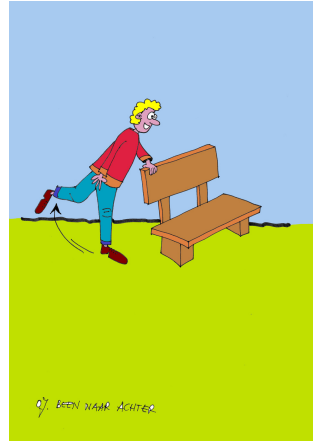
- Stap op de plek: (1 minuut)
 1. Zwaai het been van voor naar achter (30 seconden)
 2. Blijf staan of zit voor op de stoel en ga tegengesteld met de elleboog naar de knie (1 minuut)
 3. Blijf staan of zit voor op de stoel draai met je romp rondjes van links naar rechts. Draai na 30 seconden de andere kant op, ook voor 30 seconden.
 4. Streck beide armen boven uit. Maak jezelf om en om wat langer (30 seconden)
- 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

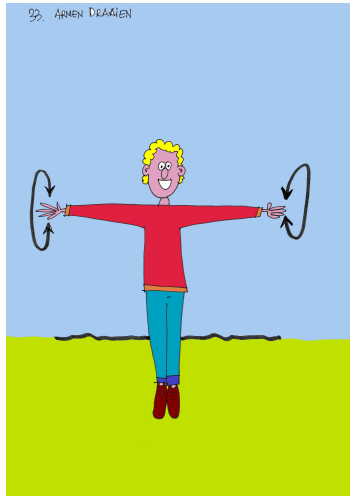


3

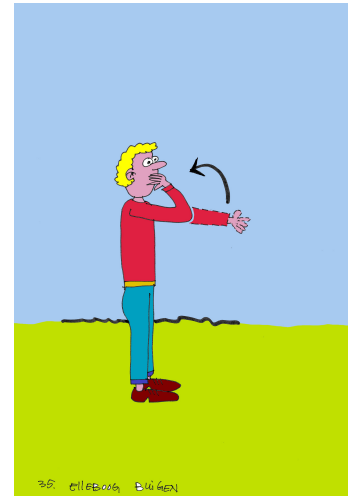
1. **Been naar buiten zwaaien.** Zit voor op de stoel. Zwaai je rechterbeen voor langs en helemaal naar de zijkant. Probeer het been van de grond te houden. Herhaal dit 8 keer en wissel dan van been. 2 series met 15 seconden rust er tussen.
2. **Been naar achter brengen.** Sta langs de stoel en houdt de stoel met één hand vast. Breng het buitenste been gestrekt naar achter en daarna langzaam terug naar de beginpositie. 10 keer per been. 2 series met 15 seconden rust.
3. **Been voorwaarts strekken.** Sta langs de stoel of zit voor op de stoel. Strek om en om het been voor helemaal uit. Houdt het been 3 seconden vast en wissel daarna van been. 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. **Rondjes draaien.** Streck de armen zijwaarts uit. Pak indien je dit wilt 2 flesjes water of gewichten vast. Begin nu kleine rondjes te draaien met gestrekte armen. Maak de rondjes steeds wat groter tot je niet meer groter kunt en ga dan weer van grote rondjes terug naar kleine rondjes. Houdt dit 20 seconden vol 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. Buig nu de onderarmen om en om richting je schouder. Herhaal de oefening 10x 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

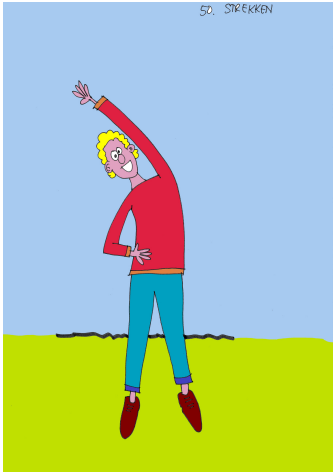


1

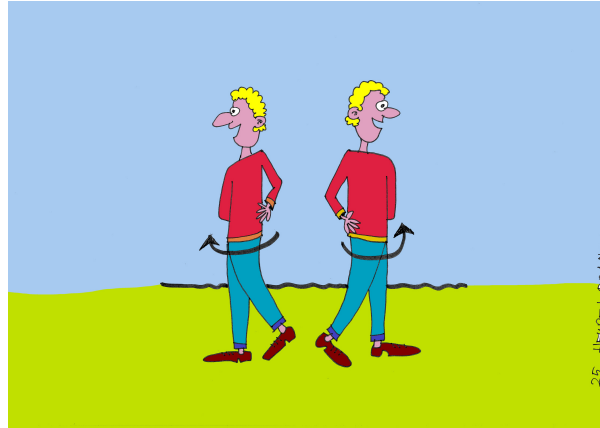
1. **Elleboog naar heup.** Zit voor op de stoel. Plaats de handen achter de oren. Beweeg nu met je rechter elleboog richting je rechterheup. Kom rustig terug omhoog en ga dan door naar links. Probeer goed je buikspieren aan te spannen door ook je navel in te trekken. Herhaal dit 8 keer per kant en 2 series met 15 seconden rust.

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

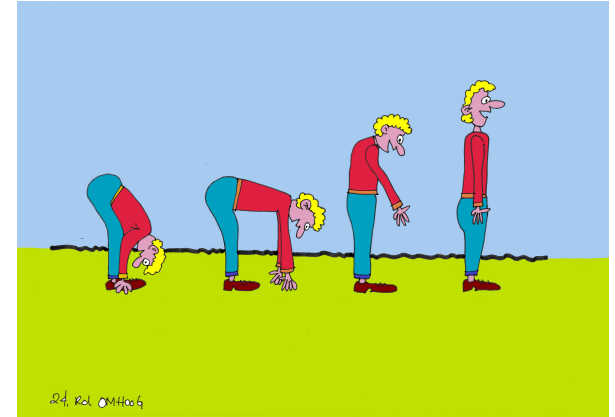
Stretchen



1



2



3

1. **Zij stretchen.** Zit voor op de stoel. Strek een arm boven het hoofd uit. Zet de andere hand in de zij en leun met je uitgestrekte arm naar de zijkant. Houdt deze positie 6 seconden vast en wissel dan van kant.
2. **Los zwaaien.** Zet de voeten op heupbreedte en zit voor op de stoel. Laat de armen ontspannen hangen en zwaai van links naar rechts. Voer de oefening 8 seconden uit.
3. **Oprollen.** Ga rechtop staan of zit voor op de stoel en buig langzaam voorover. Laat de armen ontspannen hangen en rol je vervolgens wervel voor wervel weer rustig omhoog. Herhaal dit 3 keer.

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 2048656: Rondwandeling bij jachtslot Mookerheide 6,4 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).

TIP: Bekijk ook eens het interview met Tom waarin hij vertelt over de wandelingen die hij heeft gemaakt of bekijk direct al zijn wandelingen via onderstaande links.

[Interview Tom met Omroep Berg en Dal](#)

[Overige wandelingen Tom](#)