

# BEWEEGBOEK

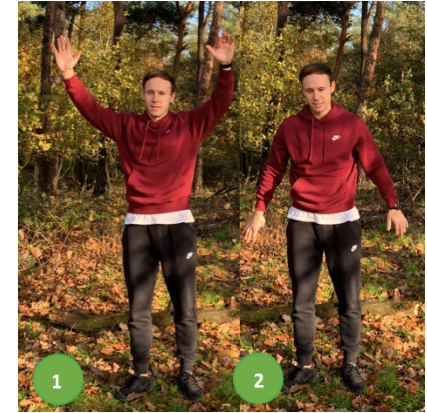
VRIJDAG 13 NOVEMBER 2020



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

## Actief bewegen (niveau 2)

# Warming up



1

2

3

4

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

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

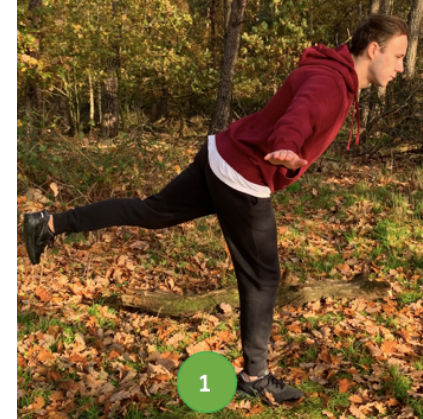
# Balans



1



2



3

1. **Op 1 been staan.** Sta op 1 been en til het andere been iets van de grond af. Spreid de armen en blijf zo 15 seconden staan. Wissel hierna van been.
2. **1 been zijwaarts heffen.** Sta op 1 been, spreid de armen voor meer balans en hef het andere been zijwaarts omhoog. Blijf in deze positie 15 seconden staan. Wissel hierna van been.
3. **1 been achterwaarts strekken.** Sta op 1 been en strek het andere been naar achter. Leun met het bovenlichaam naar voren en spreid de armen voor meer balans. Blijf in deze positie 10 seconden staan. Wissel hierna van been.

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

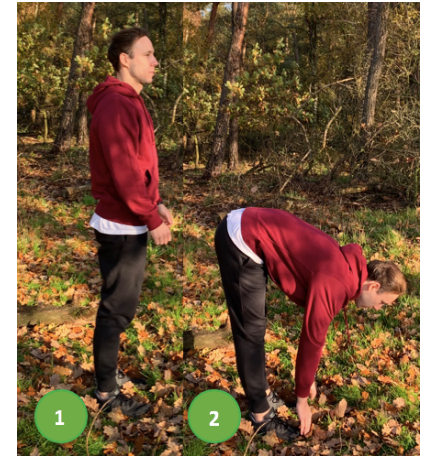
# Benen



1



2

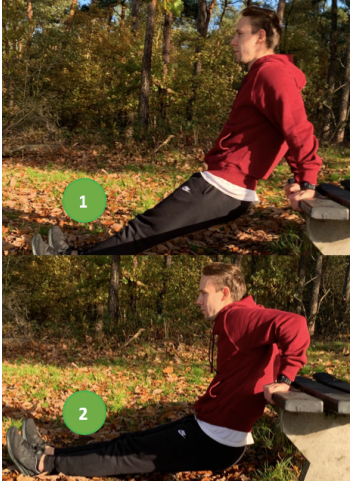


3

1. **Wallsit.** Leun met je rug tegen de muur. Zak rustig door de knieën en zet de voeten stapje naar voren op heupbreedte uit elkaar. Ga zitten zoals je op een stoel zou zitten en zet de knieën in een hoek van 90 graden. Houdt dit 15 seconden vol. 2 series met 20 seconden rust.
2. **Zij uitstap.** Zet de voeten op heupbreedte neer en zak door de knieën. Stap met de linker voet uit en tik de grond aan, stap dan terug. Herhaal dit 8 keer en wissel dan van been. 2 series per been met 20 seconden rust er tussen.
3. **Voorover bukken.** Zet de voeten op heupbreedte neer. Houdt de benen gestrekt en probeer zo ver mogelijk voorover te bukken. LET OP: Probeer de benen echt gestrekt te houden. Kom langzaam weer omhoog naar de beginpositie. Herhaal dit 12 keer en 3 series met 20 seconden rust.

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

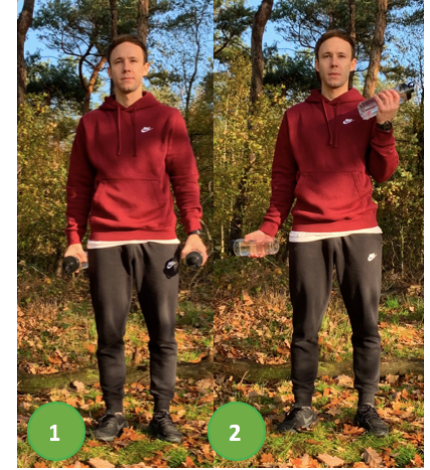
# Armen



1



2



3

1. **Dippen.** Plaats de handen op de rand van een vlak bankje (lage tafel of stoel) en zet de voeten in plaats van de hakken op de grond. Strek de armen uit, zoals te zien is op stap 1 in foto 1. Dit is de beginpositie. Laat jezelf langzaam door je ellebogen naar beneden zakken en strek je daarna weer op. Herhaal dit 6 keer. 2 series met 20 seconden rust.
2. **Zijwaarts armen heffen.** Zet de voeten op heupbreedte en houdt in elke arm een flesje water (of gewichtje) en laat de armen ontspannen langs je lichaam hangen. Breng de armen nu zijwaarts gestrekt omhoog tot schouderhoogte. Laat de armen dan weer langzaam zakken. Herhaal dit 12 keer. 2 series met 20 seconden rust.
3. **Armen buigen.** Pak in elke hand een flesje water (of gewichtje) vast. Laat de armen langs je lichaam hangen en buig dan je arm richting de schouder. Draai de handpalm zo dat deze naar je schouder gericht is. Herhaal dit 12 keer per arm. 2 series met 20 seconden rust.

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

# Buik



1



2

1. **Planken.** Ga op je buik liggen en plaats de voeten iets van elkaar af. Plaats de ellebogen onder de schouders. Span de buik- en bilspieren aan en kom met de heupen omhoog. Houdt deze positie 20 seconden vast. Lukt op de tenen niet? Steun dan op de knieën zoals in stap 2 op foto 2. 2 series met 15 seconden rust.
2. **Schuin aantikken.** Zit op de grond met de benen licht gebogen. Leun iets achterover en tik om en om naast je de grond aan. 12 keer per kant. 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**

# 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](mailto:a.zaat@upcmail.nl). Leden die aan willen sluiten krijgen dan een link om deel te nemen aan de ZOOM-sessie.