



BEWEEGBOEK

MAANDAG 9 NOVEMBER 2020

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

Intensief bewegen (niveau 1)

WARMING UP:

- Dribbel op de plek: 1 minuut
- Stap zijwaarts en sluit naar rechts, idem naar links, neem de armen mee (1 minuut)
- Om en om en knie heffen en tegengesteld aantikken met de hand (1 minuut)
- Tik met de hak de bil aan, links en rechts (1 minuut)
- Draai je rechterarm 10 keer naar voren en naar achter, idem links
- Schud alles even los.



BENEN:

- Lunges: Ga rechtop staan met de voeten bij elkaar. Maak met een voet een grote stap naar voren. Buig je achterste been tot je bijna de grond raakt. Duw je met je voorste been weer terug naar de beginpositie. Houd bij de laatste herhaling de positie 3 tot 5 seconden vast voordat je je weer terug duwt. 15 keer links en rechts
- Squats: Ga rechtop staan met je voeten op heupbreedte met je armen gestrekt vooruit. Breng de heupen naar achteren en naar beneden en blijf bij het zakken goed naar voren kijken. Blijf bij de laatste herhaling onderin 3 tot 5 seconden zitten. 20 keer
- Eventueel kunnen de oefeningen nog een keer herhaald worden.



ARMEN:

VUL 2 FLESJE WATER OP EIGEN GEWENST GEWICHT.

- Houd de armen gestrekt voor je uit met de flesjes en draai je arm naar achteren. Wissel van arm. Doe dit 15 keer per arm, als het lukt neem dan een stap naar achteren erbij.
- Houd je armen gestrekt voor je met de handpalmen naar boven gericht. Vervolgens trek je de onderarm naar je toe, waardoor je met het flesje de schouder aantikt. Doe dit 10 keer per arm.
- Zwaai met armen naar voor en naar achter, doe dit 12 keer.
- Eventueel kunnen de oefeningen nog een keer herhaald worden.



BUIK: OP RUGLIG

- Ga op je rug liggen en breng de benen in een hoek van 90 graden gebogen omhoog, steeds een been wegstrekken tot net boven de grond en weer rustig terug. 20 keer links en rechts.
- Leg je handen gekruist op de schouders. Adem in en op een uitademing met hoofd, schouders en boven- rug omhoog komen houd deze houding 1 á 2 tellen aan en ga dan langzaam terug. Doe dit 20 keer.
- Leg de vingers om de oren, ellebogen naar buiten, zet de voeten op de grond, knieën wijzen naar boven. Adem in en op een uitademing ga je met de rechter elleboog naar de linker knie en rustig terug, idem met linker elleboog. Beide kanten 15 keer.
- Eventueel kunnen de oefeningen nog een keer herhaald worden.

ACTIVITEIT VAN DE DAG.

Trek de wandelschoenen maar aan! Voor de activiteit van de dag gaan we wandelen. Lekker door het bos of gewoon door de straten. We gaan vandaag voor een wandeling van 30 minuten. Hieronder kun je eventueel gebruik maken van een wandeling van Tom.

[Download de wandeling "verrassend mooi"](#)

TIP: Bekijk de uitzending van Max masterclass met Erik Scherder op woensdag 4 november over het fitte brein.





BEWEEGBOEK

MAANDAG 9 NOVEMBER 2020

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

Actief bewegen (niveau 2)

WARMING UP:

- Stappen op de plek: 1 minuut
- Stap zijwaarts en sluit naar rechts, idem naar links, neem de armen mee (1 minuut)
- Om en om en knie heffen en tegengesteld aantikken met de hand (1 minuut)
- Tik met de hak de bil aan, links en rechts (1 minuut)
- Draai je rechterarm 10 keer naar voren en naar achter, idem links
- Schud alles even los.



BENEN:

- Lunges: Ga rechtop staan met de voeten bij elkaar. Maak met een voet een grote stap naar voren. Buig je achterste been tot je bijna de grond raakt. Duw je met je voorste been weer terug en neem vervolgens de begin positie aan. 15 keer links en rechts
- Squats: Ga rechtop staan met je voeten op heupbreedte met je armen gestrekt vooruit. Breng de heupen naar achteren en naar beneden en blijf bij het zakken goed naar voren kijken. 20 keer



ARMEN:

VUL 2 FLESJE WATER OP EIGEN GEWENST GEWICHT.

- Houd de armen gestrekt voor je uit met de flesjes en draai je arm naar achteren. Wissel van arm. Doe dit 10 keer per arm, als het lukt neem dan een stap naar achteren erbij.
- Houd je armen gestrekt voor je met de handpalmen naar boven gericht. Vervolgens trek je de onderarm naar je toe, waardoor je met het flesje de schouder aantikt. Doe dit 8 keer per arm.
- Zwaai met armen naar voor en naar achter, doe dit 8 keer.



BUIK: OP RUGLIG

- Ga op je rug liggen en breng de benen in een hoek van 90 graden gebogen omhoog, steeds een been wegstrekken tot net boven de grond en weer rustig terug. 15 keer links en rechts.
- Leg je handen gekruist op de schouders. Adem in en op een uitademing met hoofd, schouders en boven- rug omhoog komen houd deze houding 1 á 2 tellen aan en ga dan langzaam terug. Doe dit 10 keer.
- Leg de vingers om de oren, ellebogen naar buiten, zet de voeten op de grond, knieën wijzen naar boven. Adem in en op een uitademing ga je met de rechter elleboog naar de linker knie en rustig terug, idem met linker elleboog. Beide kanten 10 keer.

ACTIVITEIT VAN DE DAG.

Trek de wandelschoenen maar aan! Voor de activiteit van de dag gaan we wandelen. Lekker door het bos of gewoon door de straten. We gaan vandaag voor een wandeling van 30 minuten. Hieronder kun je eventueel gebruik maken van een wandeling van Tom.

[Download de wandeling "verrassend mooi"](#)

TIP: Bekijk de uitzending van Max masterclass met Erik Scherder op woensdag 4 november over het fitte brein.



BEWEEGBOEK

MAANDAG 9 NOVEMBER 2020

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

Staand/stoelgroep (niveau 3)

WARMING UP:

Staand 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 en neem de armen mee naar voren en achteren. (1 minuut)
- Blijf staan of zit voor op de stoel en beweeg alleen de armen gebogen naar voren en naar achter. (1 minuut)
- Stap zijwaart en sluit en weer terug 30 keer, staand of zittend op de stoel
- Tik afwisselend met rechter en linkervoet voor de grond aan. (1 minuut)
- Afwisselend rechter en linker knie optrekken. (1 minuut)

BENEN:

ZET DE FLESJES OP DE GROND NEER MET ONGEVEER EEN HALF METER ERTUSSEN.

- Stap over de flesjes heen met de linkervoet en daarna terug met de rechtervoet doe dit 15 keer per kant. Als je staat buig iets door de knieën heen wanneer de stap op zij gaat. Doe deze 5 keer per kant.
- Zet nu de flesjes naast elkaar en stap over de flesjes heen. Doe dit 10 keer achter elkaar met de linkervoet en 10 keer met de rechtervoet.
- Zet de flesjes iets verder voor je uit en probeer ze met je voet aan te tikken. Houd de voet iets langer in de lucht bij het aantikken.



ARMEN:

VUL 2 FLESJE WATER OP EIGEN GEWENST GEWICHT.

- Houd de armen gestrekt voor je uit met de flesjes en draai je arm naar achteren. Wissel van arm. Doe dit 10 keer per arm, als het lukt neem dan een stap naar achteren erbij.
- Houd je armen gestrekt voor je met de handpalmen naar boven gericht. Vervolgens trek je de onderarm naar je toe, waardoor je met het flesje de schouder aantikt. Doe dit 5 keer per arm.
- Zwaai met armen naar voor en naar achter, doe dit 8 keer.



BUIK:

- Ga op een stoel zitten en til beiden benen omhoog. Beweeg de benen van de linker naar de rechterkant en til hierbij beide benen van de vloer. Als hulpmiddel kan je doen dat je de voeten over de flesjes heen moet tillen. 15 keer.
- Blijf voor op de stoel zitten en beweeg het bovenlichaam van voren naar achteren. Zorg ervoor dat de rug niet de leuning raakt en houd deze houding even vast. 15 keer.
- Zet de flesje iets verder voor je neer op voetbreedte. Zit voor op de stoel en beweeg de linkerarm naar het rechter flesje en andersom. 12 keer per arm.
- Allebei de armen tegelijk naar de flesjes toe. 15 keer

ACTIVITEIT VAN DE DAG.

Trek de wandelschoenen maar aan! Voor de activiteit van de dag gaan we wandelen. Lekker door het bos of gewoon door de straten. We gaan vandaag voor een wandeling van 30 minuten. Hieronder kun je eventueel gebruik maken van een wandeling van Tom.

[Download de wandeling "verrassend mooi"](#)

TIP: Bekijk de uitzending van Max masterclass met Erik Scherder op woensdag 4 november over het fitte brein.

