

# BEWEEGBOEK

WOENSDAG 11 NOVEMBER 2020



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

## Staand/stoelgroep (niveau 3)

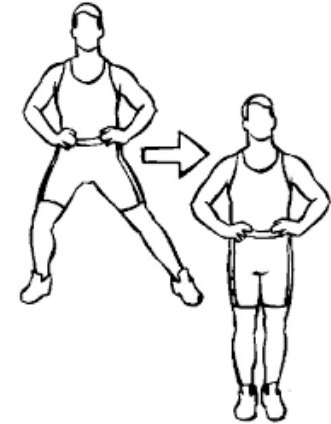
# Warming up



1



2



3

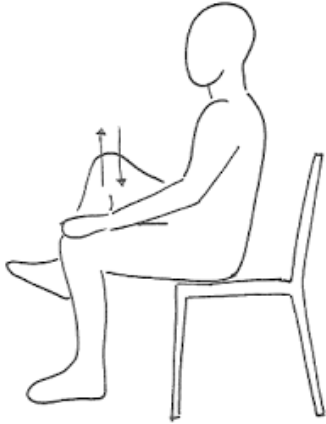
**Staand of zittend voor op de stoel, zet een lekker muziekje op.**

**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)
- Afwisselend rechter- en linkerknie optrekken. Eventueel met elleboog naar knie. (1 minuut)
- Stap zijwaarts en sluit en weer terug 30 keer, staand of zittend op de stoel
- Maak even je schouders los met draaiende bewegingen (naar voren en achter) 10 keer

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer om de juiste uitvoering te kunnen bekijken**

# Benen



1

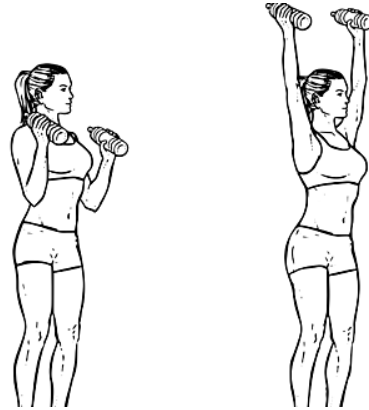
2

3

1. Blijf achter de stoel staan of ga op de stoel zitten. Zet beide voeten stevig op de grond. Til je rechterknie op en houdt deze positie 3 seconden vast. Til hierna je linkerknie op en houdt ook weer 3 seconden vast. Doe dit 6 keer per been.
2. Voer de bovenstaande oefening nogmaals uit. Deze keer houdt je de positie 5 seconden vast en draai je rondjes met je voet. Wissel weer van been en voer de oefening weer 6 keer per been uit.
3. Til je rechterknie zo hoog mogelijk op en strek je been zo ver mogelijk uit waarbij je landt op de hak. Til je rechterknie dan weer zo hoog mogelijk terug en landt op je tenen. Wissel van been. 6x per been.
4. Ga rechtop in de stoel zitten en houdt eventueel de stoelleuning of zitting vast. Maak nu fietsbewegingen zonder de voeten neer te zetten. 3 series. 1e serie 20 seconden, 2e serie 25 seconden en 3e serie 30 seconden. Tussen de series 15 seconden rust.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer om de juiste uitvoering te kunnen bekijken**

# Armen



1

2

3

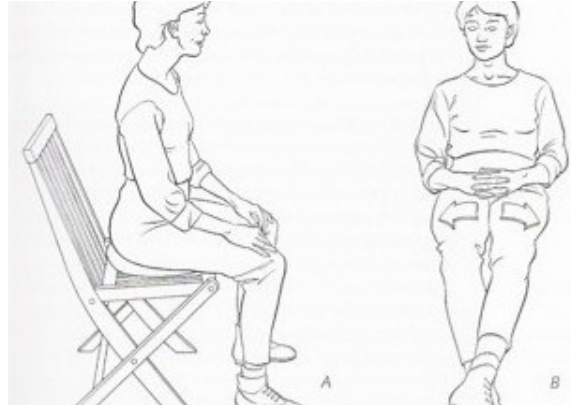
1. Sta rechtop of zit rechtop in de stoel. Leg de handen op de schouders met de ellebogen naar voren wijzend. Strek beide armen (zo mogelijk) 10 keer omhoog. Leg de handen telkens terug op de schouders. Lukt dit niet, strek dan de armen zijwaarts in plaats van omhoog.
2. Voer de bovenstaande oefening nogmaals uit, maar pak dit keer in elke hand een flesje water of een wat ander zwaarder materiaal. Herhaal de oefening weer 10 keer.
3. Herhaal de oefening nogmaals maar probeer de oefening als het kan 15 keer te herhalen.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer om de juiste uitvoering te kunnen bekijken**

# Buik



1



2



3

1. Ga rechtop en op het puntje van de stoel zitten. Zet de voeten plat op de grond. Til de knieën op en laat ze langzaam weer zakken, maar let op: zet de voeten niet op de grond. Vlak voor de grond trek je de knieën weer omhoog. 15 keer en 3 series met 20 seconden rust er tussen.
2. Ga rechtop en op het puntje van de stoel zitten. Strek de benen helemaal uit en kruis ze elke keer over elkaar als een zigzag. 1e serie 20 keer, 2e serie 30 keer. Tussen de serie 10 seconden rust.
3. Ga rechtop en op het puntje van de stoel zitten. Strek de armen recht vooruit. Draai nu naar rechts vanuit je romp en neem de armen gestrekt mee. 1e serie 4 keer per kant, 2e serie 5 keer per kant en 3e serie 6 keer per kant. Tussen de series 20 seconden rust.

**Bekijk de afbeelding met het juiste nummer om de juiste uitvoering te kunnen bekijken**

# Activiteit 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 "Bergje op, bergje af"](#)

TIP: Bekijk ook eens de kanalen van Omroep Berg en Dal en GL8 (Mook, Middelaar en Heumen)

Omroep Berg en Dal  
ZIGGO: Kanaal 36/355  
KPN: Kanaal 1440

GL8 op werkdagen  
ZIGGO: Kanaal 36/348  
KPN: Kanaal 1322