

# BEWEEGBOEK

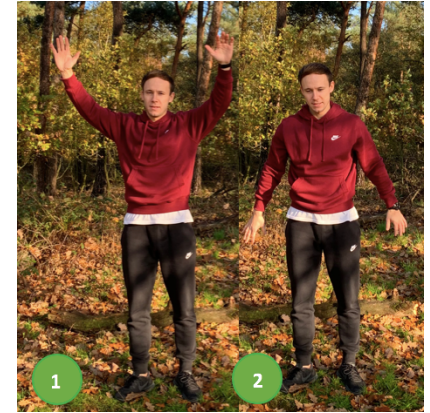
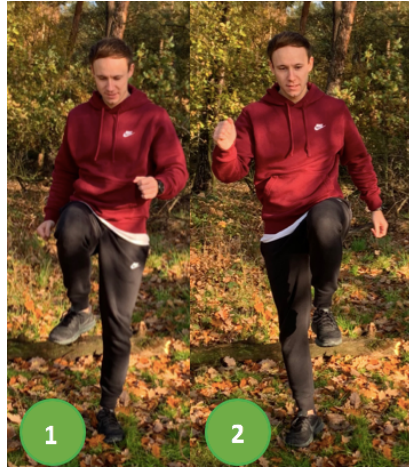
MAANDAG 16 NOVEMBER 2020



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

## Intensief bewegen (niveau 1)

# Warming up



1

2

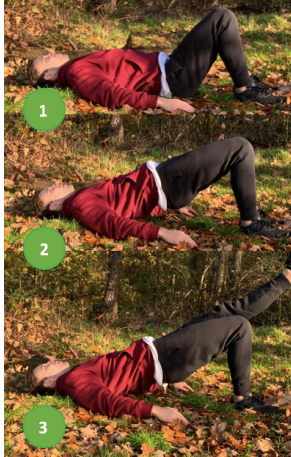
3

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**

# Benen



1



2



3

- 1. Bruggetje.** Ga op je rug liggen met gebogen benen en de voeten plat op de grond. Zorg dat de knieën boven de enkels staan. Houd je knieën in een lijn met de schouders en heupen. Beweeg je bekken vervolgens op en neer en knijp op het hoogste punt je benen en billen samen. Strek eventueel nog 1 been uit om het moeilijker te maken zoals op stap 3 in foto 1. Herhaal dit 15 keer en 3 series met 20 seconden rust.
- 2. Zij aantik.** Ga zijwaarts naast een stoel/bank of traptrede staan. Strek het been wat het dichtst bij de verhoging staat zijwaarts omhoog en breng hem dan langzaam terug. Probeer het been niet op de grond neer te zetten, maar in de lucht te houden. 12 keer per been en 3 series met 20 seconden rust.
- 3. Squat.** Zet de voeten op heupbreedte neer. Duw de billen naar achter alsof je op een stoel gaat zitten. Zak langzaam door de knieën en veer onderin even 3 seconden op en neer. Kom dan weer langzaam omhoog. Zorg ervoor dat de knieën niet voorbij de tenen komen. 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. **Armen achter strekken.** Leun licht voorover. Pak 2 flesjes water (gewichtjes) in je handen en buig je armen. Strek ze dan achter je lichaam helemaal uit. Herhaal dit 15 keer en 3 series met 15 seconden rust.
2. **Armen buigen.** Pak in elke hand een flesje water (gewichtjes) en laat de armen ontspannen langs je lichaam hangen. Zet de ellebogen in de zij en trek de onderarm om en om omhoog. LET OP: houdt de handpalmen naar binnen gericht. 15 keer per arm en 3 series met 15 seconden rust.
3. **Sluiten en strekken.** Pak in elke hand een flesje water (of gewichtje) vast. Sluit de armen voor je hoofd in een hoek van 90 graden. Breng de armen zijwaarts en strek vanuit daar de armen omhoog. 15 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**

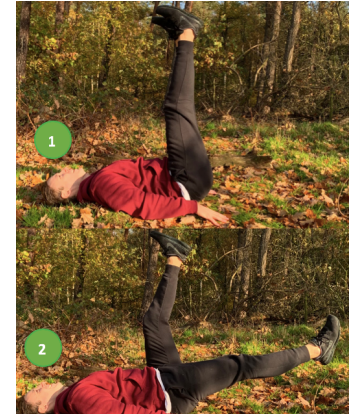
# Buik



1



2



3

1. **Fietsen.** Ga op de grond liggen. Laat de armen langs je lichaam rusten of plaats ze onder je onderrug ter ondersteuning. Buig de benen in 90 graden en maak fietsbewegingen. 20 seconden en 3 series met 15 seconden rust.
2. **Zijwaarts planken.** Ga op je zij liggen. Plaats de elleboog 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. Wissel hierna van zijkant. 2 series met 15 seconden rust.
3. **Benen laten zakken.** Ga op de grond liggen. Streck beide benen omhoog. Laat om en om 1 been langzaam gestrekt zakken. LET OP: vlak voordat je de grond raakt trek je het been weer terug omhoog. Wissel dan van been. 12 keer per been 3 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 2040556 : Route door het bos bij Erica Berg en Dal 6,7 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).

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.

**LET OP:** Vanaf dinsdag 17 november kunt u willekeurig gebeld worden door een van onze docenten. Hij of zij zal u een paar dingen vragen over uw mening over het beweegboek.