

BEWEEGBOEK

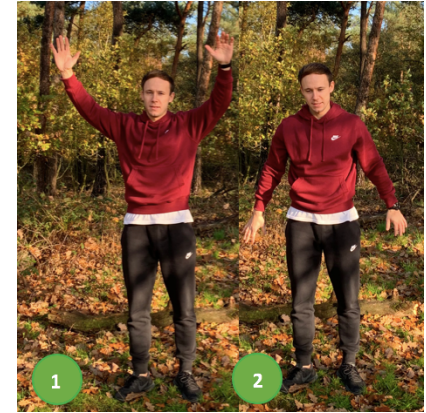
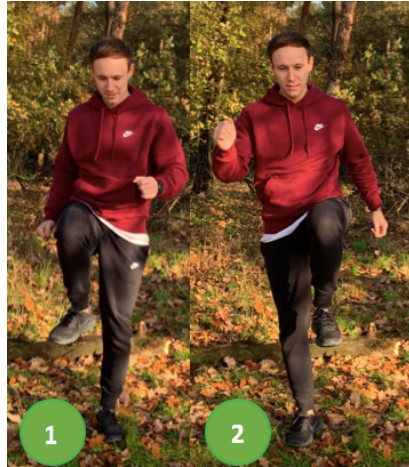
WOENSDAG 18 NOVEMBER 2020



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.

Vandaag worden de oefeningen met een rugzak uitgevoerd. Vul de rugzak met naar eigen gewenst gewicht in door deze bv met boeken te vullen.

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

Conditie

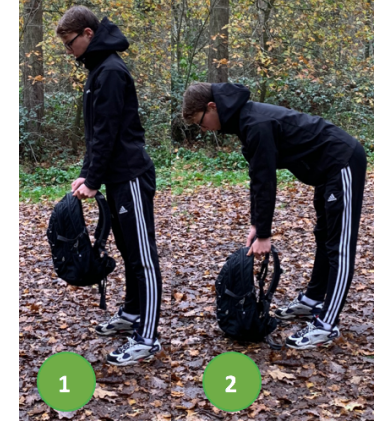


1

1. **Sluitpas naar uitstrekken.** Pak de tas met beide handen vast. Ga in 5 sluitpassen opzij. Daar breng je de tas naar de grond, zak je door de knieën en strek je helemaal op. Ga vervolgens in 5 sluitpassen weer terug en herhaal de oefening. Probeer de sluitpassen in een verhoogd tempo uit te voeren. Voer de oefening 8 keer uit en 3 series met 20 seconden rust tussen de series.

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

Benen



1

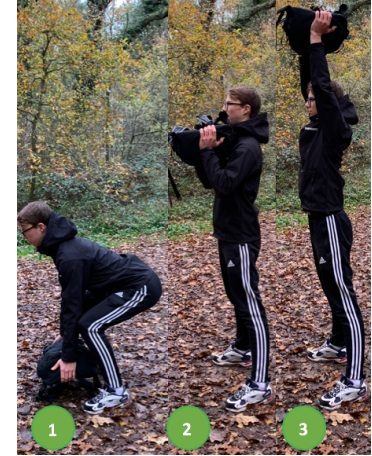
2

3

1. **Tas swing.** Zet de voeten op heupbreedte. Buig de heupen naar achteren en houdt de knieën licht gebogen. Stoot de tas vanuit je heupen, met ondersteuning van de buikspieren weg. Laat de tas tot borst/schouderhoogte komen en houdt de armen volledig gestrekt. Herhaal dit 15 keer en 3 series met 20 seconden rust.
2. **Lunge met draai.** Zet de voeten op heupbreedte. Stap met een grote stap naar voren. Draai vervolgens met je romp naar dezelfde kant als je voorste been. De tas mag je met gestrekte armen voor je houden. 12 keer per been en 3 series met 20 seconden rust.
3. **Opstrekken.** Zet de voeten op heupbreedte. Houdt de benen gestrekt en breng de tas naar de grond. Tik de grond licht aan en strek daarna helemaal op terug naar de beginpositie. LET OP: Houdt de benen zo veel mogelijk gestrekt tijdens de oefening. Herhaal dit 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

Armen



1

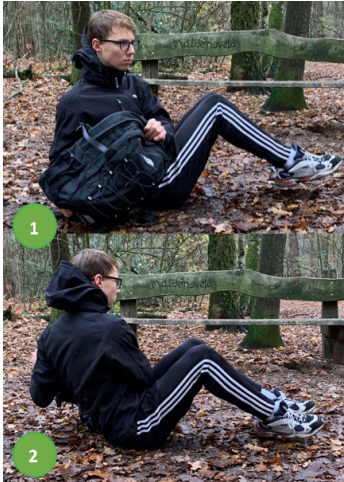
2

3

1. **Armen uitstrekken.** Pak de tas en houdt de armen boven je hoofd gestrekt. Buig de armen nu achter je hoofd en strek de armen daarna weer helemaal uit. Herhaal dit 15 keer en 3 series met 15 seconden rust.
2. **Armen naar je toe trekken.** Pak de tas in beide handen vast. Sta licht voorover en trek vanuit daar de tas richting de borst. LET OP: Probeer de schouderbladen hierbij goed tegen elkaar aan te duwen. 15 keer en 3 series met 15 seconden rust.
3. **Oppakken en uitstrekken.** Pak de tas in beide handen vast. Zak langzaam door de knieën en duw je zelf vanuit daar weer omhoog. Houdt de tas op borsthoogte en strek daarna de armen boven je hoofd uit. 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

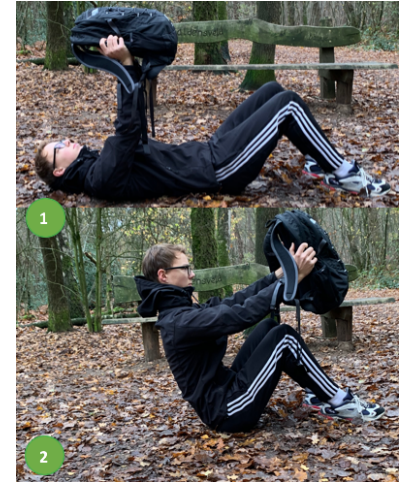
Buik



1



2



3

1. **Tas zijwaarts plaatsen.** Ga op de grond zitten. Houdt je benen licht gebogen en pak de tas in beide handen vast. Draai met de tas vanuit je romp naar rechts en naar links. Herhaal dit 15 keer en 3 series met 15 seconden rust.
2. **Voeten over de tas tillen.** Ga op de grond zitten. Zet beide voeten aan zijkant van de tas. Plaats je handen op de grond ter ondersteuning. Til nu beide benen over de tas naar de andere zijkant. Gaat dit heel makkelijk? Probeer de voeten van de grond te houden. 12 keer en 3 series met 15 seconden rust.
3. **Omhoog komen.** Ga op de grond liggen en zet de voeten plat op de grond met de knieën naar boven wijzend. Houdt de tas met gestrekte armen boven je borst. Breng nu je bovenrug en schouders omhoog en span je buik aan. 12 keer en 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 1494587 : Rondje Millingerwaard 6,6 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. Leden die aan willen sluiten krijgen dan een link om deel te nemen aan de ZOOM-sessie.