

BEWEEGBOEK

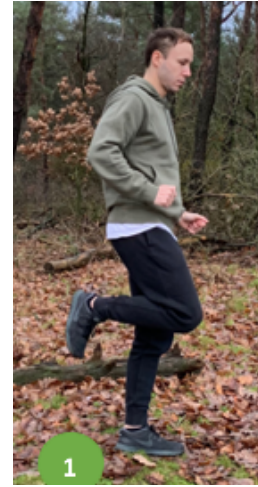
VRIJDAG 25 DECEMBER 2020



*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

Conditie



1. **Jumping jack.** Zet de voeten op heupbreedte neer en laat de armen ontspannen hangen. Spreid dan tegelijkertijd de benen en neem de armen zijwaarts mee omhoog. Te moeilijk? Je kan ook om en om met het been uitstappen. Voer de oefening gedurende 20 seconden uit en houdt dan 10 seconden rust. Herhaal dit 4 keer.

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

Benen



1



2

1. **Squat.** Zet de voeten op heupbreedte. Zak langzaam door de knieën, maar let op dat de knieën niet voorbij de tenen komen. Duw de heupen goed naar achter en blijf goed naar voren kijken. Blijf elke keer als je doorzakt onderin 5 seconden zitten. Herhaal dit 12 keer. 3 series met 20 seconden rust.
2. **Zijwaarts uitstappen.** Zet de voeten op heubreedte neer en zak iets door de knieën. Stap nu 4 keer zijwaarts naar rechts uit en vervolgens 4 keer weer terug met links. Herhaal dit 8 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. **Armen naar achter trekken.** Zet de voeten op heupbreedte en pak in elke hand een flesje water of gewichtje. Buig licht door de knieën en leun zelf ook licht voorover. Trek nu beide armen naar achter en duw hierbij de schouderbladen tegen elkaar aan. 15 keer en 3 series met 15 seconden rust.
2. **Sluit naar uitstrekken.** Zet de voeten op heupbreedte neer. Pak in elke hand een flesje water. Breng de onderarmen in een hoek van 90 graden gesloten voor je hoofd tegen elkaar aan. Duw dan de armen naar de zijkant en strek ze vanuit daar omhoog. 15 keer en 3 series met 15 seconden rust.
3. **Armen buigen.** Zet de voeten op heupbreedte. Pak 2 flesjes water vast en laat de armen ontspannen hangen met de handpalmen naar voren gericht. Buig nu de onderarm naar de schouder. 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

1. **Zijkant aantikken.** Ga op de grond zitten. Zet de hakken in de grond en houdt de benen licht gebogen. Pak indien gewenst een zwaarder object vast en tik daarmee elke keer de zijkant van de grond aan. Herhaal dit 15 keer en 3 series met 15 seconden rust.
2. **Planken.** Ga op je buik liggen. Plaats de ellebogen onder de schouders en steun op de tenen. Houdt deze positie vast. Te moeilijk? Steun dan zoals in stap 2 op foto 2 op de knieën. Houdt dit 40 seconden vol. 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

Wandeling 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 "Op en af"

[Wandeling "Op en af"](#)