

# BEWEEGBOEK

WOENSDAG 23 DECEMBER 2020



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

## Staand/stoelgroep (niveau 3)

# Warming up



**Staan 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.**

1. Stap op de plek: (1 minuut)
  2. Blijf staan of zit voor op de stoel en trek afwisselend de knieën omhoog (1 minuut)
  3. Stap zijwaarts uit en sluit weer terug aan. 20 keer, staand of zittend voor op de stoel.
  4. Maak je schouders los met draaiende bewegingen (naar voor en achter) 10 keer
- 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

1. **Sta op.** Zit voor op de stoel. Leun licht voorover en zwaai met de armen van onder mee omhoog en gebruik de zwaai om op te staan uit te stoel. Schuif dan langzaam weer achterwaarts terug tot je de stoel in de knieholte voelt. Ga dan langzaam weer zitten. Herhaal dit 8 keer en 2 series met 15 seconden rust er tussen.
2. **Knies optillen.** Zit voor op de stoel. Zet de voeten stevig op de grond. Til om en om je knie omhoog. Gaat dit goed? Probeer het in een sneller tempo. Herhaal dit 12 keer per been. 2 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**

# Armen



1

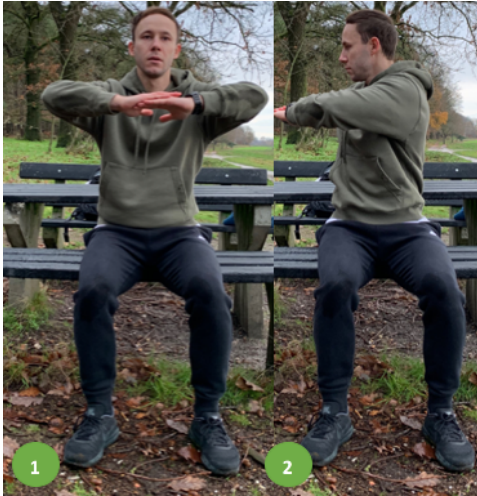


2

1. **Rondjes draaien.** Zit voor op de stoel. Spreid de armen zijwaarts uit en start met rondjes draaien. Begin met kleine rondjes en probeer ze steeds iets groter te maken. Houdt dit 20 seconden vol en 2 series met 15 seconden rust.
2. **Armen buigen.** Zit voor op de stoel en pak indien je dit wilt 2 flesjes water of gewichtjes vast. Laat de armen ontspannen hangen. Buig nu de onderarmen richting de schouders en strek vanuit daar de armen omhoog. Herhaal de oefening 10 keer en 2 series met 15 seconden rust er tussen.

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

# Buik



1



2

1. **Romp rotatie** Zit voor op de stoel. Zet de voeten stevig neer en ga goed rechtop zitten. Leg de handen op elkaar en draai vanuit je romp naar rechts en zo door naar links. Herhaal dit 12 keer en 2 series met 15 seconden rust.
2. **Fietsen.** Zit voor op de stoel. Leun een klein beetje achterover en ga in de lucht fietsen. Houdt dit 15 seconden vol en daarna 10 seconden rust en herhaal de oefening nogmaals voor 15 seconden.

**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 "Rondom 't ven"

[Wandeling "Rondom 't ven"](#)