

# BEWEEGBOEK

WOENSDAG 11 NOVEMBER 2020



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

## Intensief bewegen (niveau 1)

# Warming up



1



2

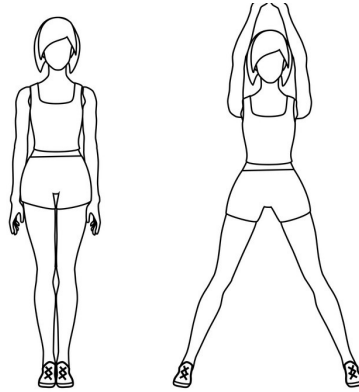


3

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)
- Stap zijwaarts en sluit naar rechts, idem naar links, neem de armen mee (1 minuut)
  - Maak even je schouders los met draaiende bewegingen (naar voren en achter) 10 keer
  - Draai je rechterarm 10 keer naar voren en naar achter, idem links.
  - Schud alles even los.

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

# Conditie



1

1. Jumping jacks. Ga staan met de armen gespreid. Maak een sprong waarbij je de benen uit elkaar brengt en de armen boven je hoofd. Spring dan terug naar de beginpositie. Lukt dit niet, stap dan om en om uit met een been. 10 keer van 6 series met 15 seconden rust tussen de series.

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

# Benen



1

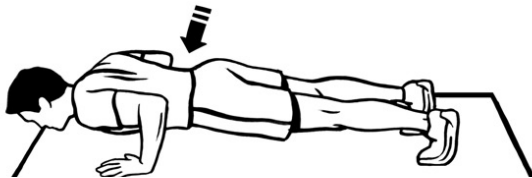
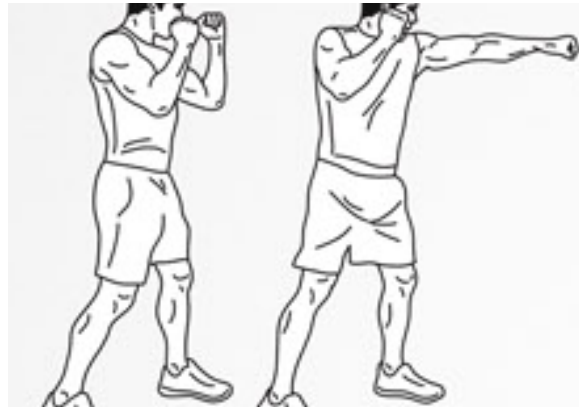
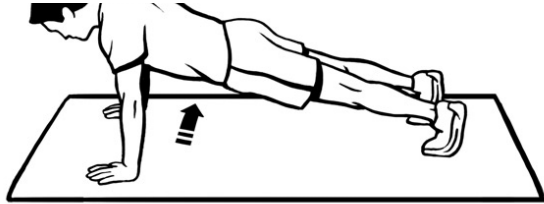
2

2

1. Ga onder aan de trap staan. Stap op de onderste trede met links en zet het rechterbeen erbij. Stap nu af met links en zet uw rechterbeen bij. Herhaal dit 12 keer, direct gevolgd door 12 keer op- en afstappen met rechts. Hierna 20 seconden pauze en herhaal je de oefening nog vier keer. Eventueel kan het tempo worden opgevoerd.
2. Sta rechtop met de benen op schouderbreedte. Maak met één been een grote stap naar voren, zodat je met je achterste been op je tenen staat. Zak met de achterste knie naar de grond en draai het bovenlichaam naar dezelfde kant als het voorste been. Houdt deze positie 6 seconden vast en keer dan terug naar de beginpositie. Wissel van been. 6 keer beide benen en 3 series met 20 seconden rust er tussen.

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

# Armen



1

2

1. Ga op de buik liggen en plaats de handen onder de schouders. Zet de tenen op de grond en maak jezelf zo recht als een plank. Als dit niet lukt, zet dan de knieën op de grond in plaats van de tenen. Steun op de handen of vuisten en druk jezelf omhoog met de armen. 8 keer en 3 series met 20 seconden rust er tussen.
2. Pak 2 flesjes water op het voor u gewenste gewicht. Neem in elke hand een flesje of gewichtje als je die in huis hebt. Ga op schouderbreedte staan met licht gebogen knieën. Stoot de armen om en om recht naar voren alsof je aan het boksen bent. 3 series. 1e serie 40 seconden, 2e serie 60 seconden en 3e serie 80 seconden. tussen de series 20 seconden pauze.

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

# Buik



1

1. Ga op je rug liggen en plaats je handen bij je oren met je ellebogen naar binnen wijzend. Breng nu je linkerschouder iets van de grond, waardoor je elleboog naar binnen draait. Til tegelijkertijd je rechterknie omhoog richting je linkerelleboog. Herhaal deze oefening met je rechterschouder. Als je dit snel genoeg doet, lijkt het op een fietsbeweging met je benen. 3 series van 20 seconden. Tussen de series ook 20 seconden pauze.

**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