

Blijf thuis in beweging!

De dagelijkse beweegplanner, hoe werkt het?



Hang deze beweegplanner op een opvallende plek en voer iedere dag 3x4 oefeningen uit. Hieronder staan alle oefeningen beschreven, de meeste oefeningen kunnen ook zittend*.

Ga voor meer tips en het instructiefilmpje naar helpgewoonbuurtsport.nl

Veel plezier en succes, namens de Buurtsportcoaches!



Ochtend

- *1. Houd uw rug goed recht en rol uw schouders 5 keer van voor naar achter en anders om. Makkelijker: maak kleinere rondjes. Moeilijker: laat uw armen meezwaaien (molenwiek).
- *2. Kantel uw hoofd 5 keer gecontroleerd van voor naar achter en van links naar rechts. Makkelijker: voer uit wat lukt. Moeilijker: kijk ook naar rechts en links over uw schouder.
- *3. Reik 5 keer zo ver mogelijk uit of neem een theedoek en kantel ook van links naar rechts. Makkelijker: houd uw armen lager. Moeilijker: blijf steeds 4 seconden helemaal gestrekt.
- *4. Breng uw tenen 10 keer omhoog en wissel dit af met het op uw tenen staan. Makkelijker: ga niet op uw tenen staan. Moeilijker: probeer het met één been.

Middag

- *1. Houd uw rug goed recht en hef om en om een knie, herhaal dit 10 keer per knie. Makkelijker: houd uzelf vast. Moeilijker: tik uw knie kruislings aan en/of verander in tempo.
- 2. Maak 10 kniebuigingen, ga met uw heupen naar achteren en houd een rechte rug. Makkelijker: houd uzelf vast. Moeilijker: blijf onderin 4 tot 8 seconden hangen.
- *3. Streck uw armen 5 keer zo ver mogelijk naar buiten en houd de schouders ontspannen. Makkelijker: houd uw armen lager. Moeilijker: blijf 4 tot 8 seconden kleine rondjes draaien.
- *4. Maak 10 krachtige boksbewegingen waarbij u een stevige vuist maakt. Makkelijker: boks dan naar beneden. Moeilijker: pak twee flesjes water of boks omhoog.

Avond

- *1. Tik met uw duim om en om op uw vinger en verander tussendoor van volgorde. Makkelijker: kies een vast ritme. Moeilijker: druk per vinger 5 keer een wasknijper in.
- *2. Tik met uw tenen voor, opzij en achter op de vloer. Herhaal dit 10 keer per been. Makkelijker: Houd uzelf vast. Moeilijker: Voer het langzaam uit en til uw been hoger op.
- 3. Sta rechtop en houd uzelf vast, hef om en om uw been 10 keer naar buiten. Makkelijker: hef uw been minder hoog. Moeilijker: houd uw been 4 seconden in de lucht.
- *4. Houd uw rug recht en til uw knie omhoog en strek uw been uit, schop 10 keer per been. Makkelijker: breng alleen uw knie omhoog. Moeilijker: houd uzelf zo min mogelijk vast.