



Iedere dag bewegen blijft belangrijk,  
doet u vandaag weer mee?



### Start iedere ochtend met rekken en strekken



1. In en uit ademen



2. Armen rekken



3. Benen strekken



4. Wandelen

### Werk iedere middag aan uw spierkracht



1. Zitten en opstaan



2. Hakken naar billen



3. Biceps trainen



4. Opdrukken

### Eindig iedere avond met lenigheid, balans en knijpkracht



1. Reiken naar voeten



2. Op één been



3. Schouderlenigheid



4. Handknijpkracht

Voor meer informatie: [www.helpgewoonbuurtsport.nl](http://www.helpgewoonbuurtsport.nl)  
En bij vragen: [buurtsport@helpgewoon.nl](mailto:buurtsport@helpgewoon.nl) / 06-12408220



# Iedere dag bewegen blijft belangrijk, doet u vandaag weer mee?



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\*.

Veel plezier en succes, namens de Buurtsportcoaches!



## Ochtend

- \* 1. Ga rechtop staan en zet uw voeten op heupbreedte. Adem in en breng uw armen omhoog, adem uit en breng uw armen naar beneden. Herhaal dit minimaal 3 keer.
- \* 2. Breng uw rechterarm omhoog en strek uit naar links. Breng daarna uw linkerarm omhoog en strek deze uit naar rechts. Voer uit wat lukt en herhaal beide kanten minimaal 3 keer.
- \* 3. Zit met een rechte rug en breng uw benen 5 tot 10 keer gestrekt omhoog en naar beneden. Makkelijker: Doe het been voor been. Moeilijker: Klem een voorwerp tussen uw knieën.
4. Maak een wandeling van 10-15 minuten, u mag natuurlijk ook verder wandelen.

## Middag

- \* 1. U gaat opstaan en vervolgens weer zitten, herhaal dit 5 tot 10 keer. Makkelijker: Gebruik de armleuning van uw stoel. Moeilijker: ga net niet zitten.
- \* 2. Ga rechtop staan en breng uw hak richting uw billen, herhaal beide benen 5 tot 10 keer. Makkelijker: houdt vast aan het aanrecht. Moeilijker: voer het langzaam uit.
- \* 3. U neemt een flesje water in uw hand en u plaatst uw elleboog ter hoogte van uw zij. Nu beweegt u uw onderarm op en neer. Herhaal dit voor beide armen 10 keer. Moeilijker: pak een zwaarder gewichtje of voer oefening heel langzaam uit.
4. Ga op een kleine afstand van de muur staan met uw voeten op heupbreedte. Plaats vervolgens uw handen tegen de muur, buig 5 tot 10 keer uw armen en strek ze daarna weer. Makkelijker: voeten dicht bij de muur. Moeilijker: opdrukken tegen het aanrecht.

## Avond

- \* 1. U gaat zitten en strekt uw benen uit, daarna reikt u 5 tot 10 keer richting uw voeten. Moeilijker: leg een voorwerp tussen uw voeten en probeer deze te pakken.
- \* 2. Houdt een rechte rug en breng uw been omhoog, wissel na 5 tot 10 keer van been. Makkelijker: hef uw been minder hoog, houdt steun aan een aanrecht of voer het zittend uit. Moeilijker: houdt uw been 5 seconden vast in de lucht en blijf in balans.
- \* 3. Breng een voorwerp (bijv. een paar sokken) van uw rechterhand achter uw hoofd naar uw linkerhand. U kunt dit ook achter uw rug of tussen uw benen doorgeven. Makkelijker: breng uw hand zo ver mogelijk naar achteren, maar geef het voorlangs door.
- \* 4. Neem een paar sokken of een stressballetje en knijp daar zo hard mogelijk in. Wissel telkens van hand en voer dit 5 tot 10 keer per hand uit.