Beweegboekje

Jouw sportcoach in huis

Informatie:

- Zorg voor een stevige stoel bij de oefeningen.
- Zorg eventueel voor een flesje water.
- Trek makkelijk zittende kleding aan.

De oefeningen van het beweegboekje zijn goed voor de bewegelijkheid van verschillende gewrichten en spieren. Door het dagelijks uitvoeren van de oefeningen wordt er gewerkt aan de spierkracht, balans en uithoudingsvermogen. Luister goed naar jouw lichaam. Twijfel je of je de training wel mag uitvoeren of heb je gezondheidsklachten, neem dan contact op met de huisarts of specialist.

Tip:

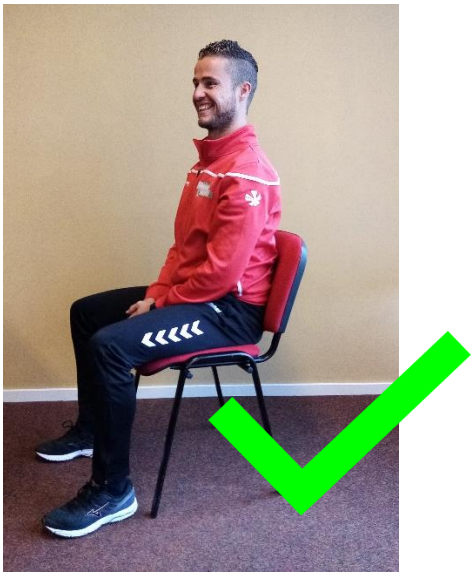
Zet lekker wat muziek op tijdens de oefeningen

1.3

Basisoefeningen

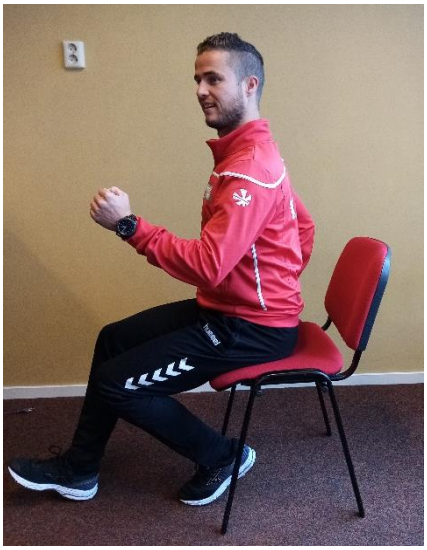
Zittend:

Kom recht op, voorin op je stoel zitten.



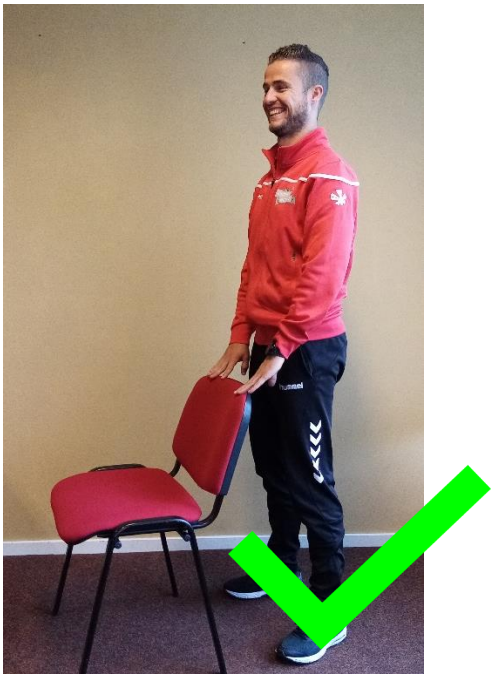
Stappen op de plaats:

- ♥ Til om de beurt de benen op.
- ♥ Neem je armen goed mee.
- ♥ Deze oefening kan je langer doen of tussen de oefeningen door.



Staand:

Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan. We gaan niet voor de stoel staan omdat deze dan niet in het gezichtsveld is.



Stappen op de plaats:

- ♥ Til om de beurt je benen op.
- ♥ Neem je armen goed mee.
- ♥ Deze oefening kan je langer doen of tussen de oefeningen door.

Voorwaarts stappen:

- ♥ Verzet om de beurt je benen naar voren toe en terug.
- ♥ Neem je armen goed mee.

Staand:

Houd een stoel binnen handbereik. Ga rechtop achter de stoel staan.
Voorwaarts stappen:

- ♥ Zet een stap naar voren en een stap terug
- ♥ Neem je armen goed mee.

Variatie:

- ♥ 4 stappen voorwaarts zetten en 4 stappen terug.

Polsen draaien:

- ♥ Leg een knoop in een theedoek.
- ♥ Pak met een hand het uiteinde van de theedoek vast.
- ♥ Draai de theedoek rond vanuit je pols.
- ♥ Doe dit 10x per pols.

Polsen draaien:

- ♥ Leg een knoop in een theedoek.
- ♥ Pak met een hand het uiteinde van de theedoek vast.
- ♥ Draai de theedoek rond vanuit je pols.
- ♥ Doe dit 10x per pols.

Armen draaien:

- ♥ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ♥ Strek om de beurt een arm vooruit en draai de theedoek rond.
- ♥ Draai de theedoek 20x rond.

Variatie:

- ♥ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ♥ Strek beide armen vooruit en houdt ze gestrekt.
- ♥ Draai de theedoek in het midden door om de beurt een arm te laten zakken en de ander omhoog te bewegen.
- ♥ Draai de theedoek 20x.

Armen draaien:

- ♥ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ♥ Strek om de beurt een arm vooruit en draai de theedoek rond.
- ♥ Draai de theedoek 20x rond.

Variatie:

- ♥ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ♥ Strek beide armen vooruit en houdt ze gestrekt.
- ♥ Draai de theedoek in het midden door om de beurt een arm te laten zakken en de ander omhoog te bewegen.
- ♥ Draai de theedoek 20x.

Schouderoefeningen

Armen omhoog strekken:

- ♥ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ♥ Strek beide armen vooruit.
- ♥ Beweeg vervolgens beide armen omhoog en daarna weer rustig omlaag.
- ♥ Ga niet hoger dan je schouder het toe laat.
- ♥ Herhaal deze beweging 10x.

Variatie:

- ♥ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ♥ Houd beide handen ter hoogte van de schouders.
- ♥ Beweeg vanuit de schouders beide armen omhoog en daarna weer rustig omlaag.
- ♥ Ga niet hoger dan je schouder het toe laat.
- ♥ Herhaal deze beweging 10x.

Armen omhoog strekken:

♥ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
♥ Strek beide armen vooruit.
♥ Beweeg vervolgens beide armen omhoog en daarna weer rustig omlaag.
♥ Ga niet hoger dan je schouder het toe laat.
♥ Herhaal deze beweging 10x.

Variatie:

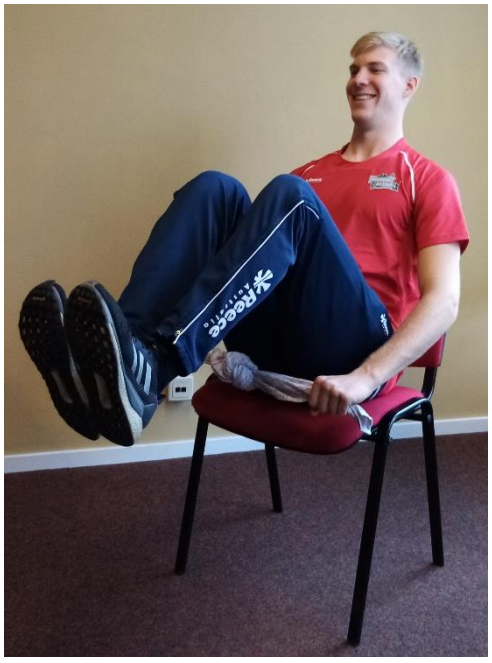
♥ Pak met de handen de uiteinden van de theedoek vast.
♥ Houd beide handen ter hoogte van de schouders.
♥ Beweeg vanuit de schouders beide armen omhoog en daarna weer rustig omlaag.
♥ Ga niet hoger dan je schouder het toe laat.
♥ Herhaal deze beweging 10x.

Buikspieren:

- ♥ Pak met een hand de theedoek vast.
- ♥ Til je been op en geef onder je been de theedoek door.
- ♥ Blijf goed rechtop zitten.
- ♥ Herhaal deze beweging 10x per been.

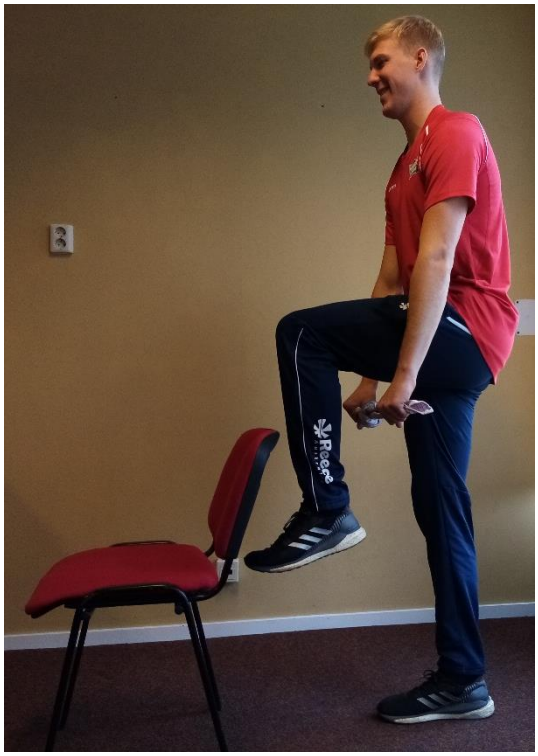
Variatie:

- ♥ Pak met een hand de theedoek vast.
- ♥ Til beide benen tegelijk op en geef dan de theedoek door.
- ♥ Houd je rug goed recht.
- ♥ Herhaal deze beweging 10x.



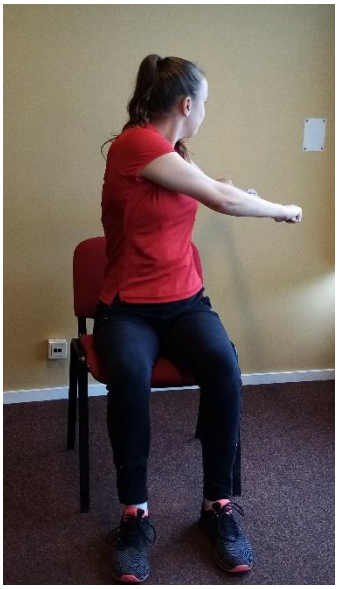
Buikspieren:

- ♥ Pak met een hand de theedoek vast.
- ♥ Til je been op en geef onder je been de theedoek door.
- ♥ Blijf goed rechtop staan.
- ♥ Herhaal deze beweging 10x per been.



Onderrug:

- ♥ Pak met je handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ♥ Ga met de theedoek richting de heupen.
- ♥ Draai je bovenlichaam goed mee.
- ♥ Houd de rug goed recht.
- ♥ Herhaal deze beweging 10x per kant.

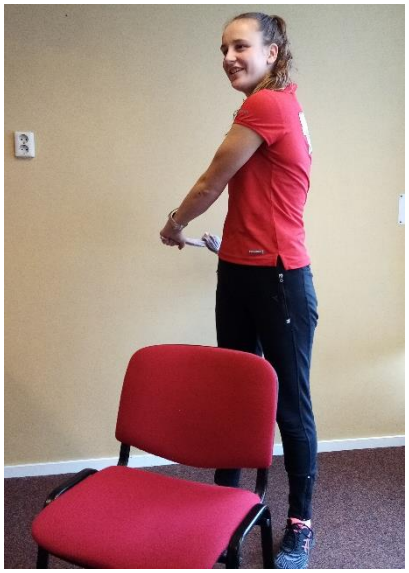


Variatie:

- ♥ Pak met je handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ♥ Strek beide armen vooruit en beweeg je armen vervolgens opzij.
- ♥ Draai je bovenlichaam goed mee. Houd de rug goed recht.
- ♥ Herhaal deze beweging 10x per kant.

Onderrug:

- ♥ Pak met je handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ♥ Ga met de theedoek richting de heupen. Draai je bovenlichaam goed mee.
- ♥ Houd je rug goed recht.
- ♥ Herhaal deze beweging 10x per kant.



Variatie:

- ♥ Pak met je handen de uiteinden van de theedoek vast.
- ♥ Strek beide armen vooruit en beweeg je armen vervolgens opzij.
- ♥ Draai je bovenlichaam goed mee.
- ♥ Houd je rug goed recht.
- ♥ Herhaal deze beweging 10x per kant.

Rek en strek oefeningen

Onderrug:

- ♥ Beweeg je bovenlichaam naar voren en strek je armen volledig uit.
- ♥ Maak je lichaam lang.
- ♥ Houd je rug recht.
- ♥ Houd deze oefening 5 seconden vast en herhaal dit 2 keer.

Schouders :

- ♥ Zet de handen boven op de schouders.
- ♥ Draai de schouders rond en neem de ellebogen goed mee.
- ♥ Draai rustig een paar keer rond.

Super goed gedaan! Wij komen snel terug met de volgende beweeg les in huis

Met sportieve groet, jouw sportcoach