

Beweegboekje

Jouw sportcoach in huis

Informatie:

- Zorg voor een stevige stoel bij de oefeningen.
- Zorg voor een fles 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

1.11

Basisoefeningen

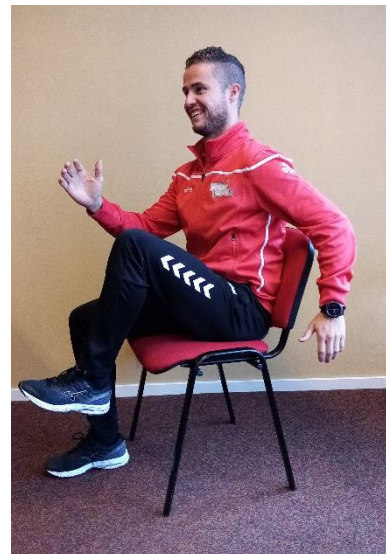
Zittend:

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.



Staan:

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.

Heupen optillen

- ♥ Til een bil van de stoel af en houd je lichaam zo recht mogelijk.
- ♥ Als je staat kan je de oefening desnoods met steun uitvoeren.
- ♥ Houd de oefening 3 seconden vast en herhaal deze beweging 5x per kant.



WIST JE DAT?: - 1 op de 6 senioren per dag vallen met alle gevolgen van dien? - Je bij balans oefeningen meerdere spieren in een keer traint. - Balans oefeningen vaak gericht zijn op dagelijkse activiteiten. - Naarmate we ouder worden onze spiermassa afneemt? Dit proces kunnen we flink vertragen door te blijven bewegen en genoeg voedsel met eiwitten te eten.

Antwoorden op de hersengymnastiek van 1.9

Vraag 1: Bij welke balsport is de bal niet rond? Antwoord: Rugby

Vraag 2: Wie won in 1963 de Elfstedentocht? Antwoord: Reinier Paping

Vraag 3: Welke dier is Pippeloentje in het liedje? Antwoord: Een beertje

Vraag 4: Op welke dag is Kortjakje niet ziek? Antwoord: Zondag

Vraag 5: Welke feestdag wordt 40 dagen na Pasen gevierd? Antwoord: Hemelvaart

Vraag 6: Hoeveel is een rijksdaalder, een Gulden, een Kwartje, Dubbeltje en een Stuiver samen waard? (in guldens). Antwoord: £3,90

Vraag 7: Vanaf wanneer hebben we de euro muntstukken en biljetten? Antwoord: 1 januari 2002

Vraag 8: Welke beroemde Nederlandse schilder heeft een oor afgesneden? Antwoord: Vincent van Gogh

Vraag 9: Wie schilderde De Nachtwacht? Antwoord: Rembrandt van Rijn

Vraag 10: Wie heeft de Mona Lisa geschilderd? Antwoord: Leonardo da Vinci

Vraag 11: Met welke woorden sluit Piet Paulusma het weerbericht af? Antwoord: Oant moan

Vraag 12: Waarvoor staat de afkorting EO bij de Nederlandse Publieke Omroep? Antwoord: Evangelische Omroep

Vraag 13: Wie speelt meneer Aart in de kinderserie Sesamstraat Antwoord: Aart Staartjes

Vraag 14: Wie riep: "Ik bid nie veur bruune boon'n"? Antwoord: Bartje Bartels

Vraag 15: Waar staat de afkorting KRO voor? Antwoord: Katholieke Radio Omroep

Vraag 16: Hoe noem je een opgerolde haring met daarin een augurk? Antwoord: Rolmops

Vraag 17: Noem 3 belangrijke zuivelproducten, Boter, Kaas en ? Antwoord: Melk

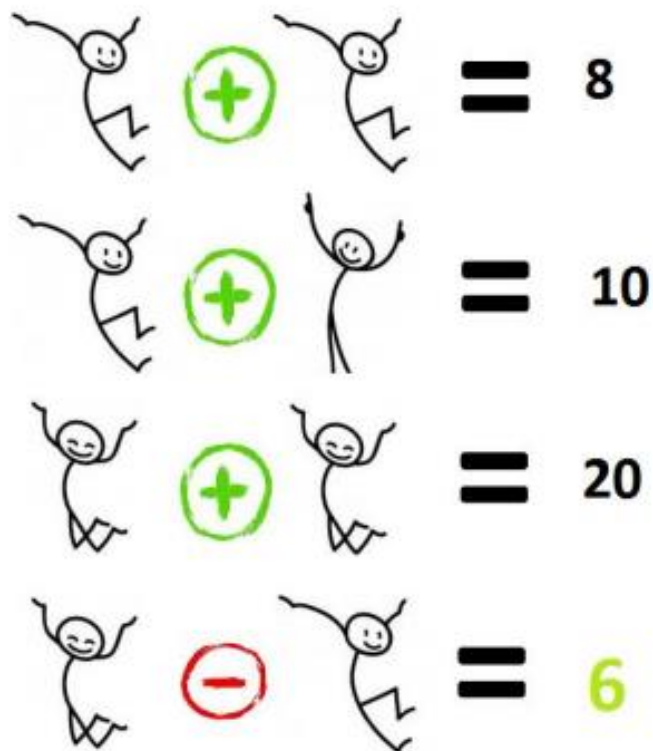
Vraag 18: Wat is een scholk? Antwoord: Een soort schort. Om de jurk te beschermen.

Vraag 19: Wat is de naam van de grootste katholieke bedevaartsplaats in Frankrijk? Antwoord: Lourdes

Vraag 20: Waar werd Jezus geboren? Antwoord: Bethlehem

Vraag 21: Vul aan: De eerste klap? Antwoord: Is een Daalder waard.

Vraag 22: Vul aan: Ieder huisje? Antwoord: Heeft zijn kruisje.



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

Met sportieve groet, jouw sportcoach

