

Blijf fit & in balans



Wilhelminastraat 5
Oldenzaal
Tel.: 0541 571414
www.impuls-oldenzaal.nl

©2023/2024 Impuls

Beste lezer,

In dit boekje vind je oefeningen om lekker fit en in balans te blijven.

Fit en in balans zijn is natuurlijk voor iedereen heel fijn. Of je nu jong of oud bent, bewegen helpt je spieren en je conditie. Maar ook écht lichamelijk en geestelijk ontspannen is heel belangrijk. En met bewegen en ontspannen samen verminder je stress en verhoog je je weerstand. Probeer deze oefeningen dus maar eens. Je zult merken dat je er blijer van wordt en beter in je vel gaat zitten.

Je kunt de oefeningen op je eigen beweegniveau doen. Er zijn oefeningen voor je armspieren, je beenspieren en je rompspieren. En er zijn oefeningen die speciaal bedoeld zijn om (langer) goed te kunnen blijven fietsen. Allemaal de moeite waard.

De meeste oefeningen kun je ook op een stoel doen. Achter je bureau, of omdat je het lastig vindt om stabiel te staan. Het maakt niet uit, maar kom in beweging!

De ontspanningsoefeningen kun je ieder moment op de dag doen. Ze zijn natuurlijk ook fijn vlak voor het slapen gaan. Ze vergroot je de kans op een goede nachtrust.

Kortom: met deze oefeningen kun je fijn aan de slag. Buiten of thuis, in je eentje of met iemand anders.

Veel plezier ermee! Heb je nog vragen over dit boekje of over het project Doortrappen? Of wil je een extra exemplaar ontvangen? Bel dan gerust met Impuls via 0541 – 571414 of mail naar info@impuls-oldenzaal.nl.

Met vriendelijke groet,

Buurtbeweegcoaches Impuls



Armspieroefeningen

- armen zwaaien
- schouders
- boksen
- biceps/schouders
- triceps
- push-up

bladzijde

4 t/m 7

Beenspieroefeningen

- warming-up
- squat
- split squat
- evenwicht
- kuitspieren
- zitten tegen de muur
- cooling down

bladzijde

8 t/m 11

Rompspieroefeningen

- armen zwaaien
- bol/hol
- draai romp
- stretch

bladzijde

12 t/m 14

Ontspanningsoefeningen

- ademhaling
- bodyscan
- concentreer je op een mantra
- stap in een luchtbel

bladzijde

15 t/m 18

Prettig en veilig fietsen tot je 100^e

bladzijde

19

Fietsafstelling

bladzijde

20

Fietsfitoefeningen

- trainen voor meer balans
- trainen om op- en af te stappen
- trainen om te trappen
- trainen om nek te kunnen blijven draaien
- trainen om achterom te kijken
- trainen om snel te reageren
- trainen om conditie te verbeteren

bladzijde

22 t/m 31

Colofon

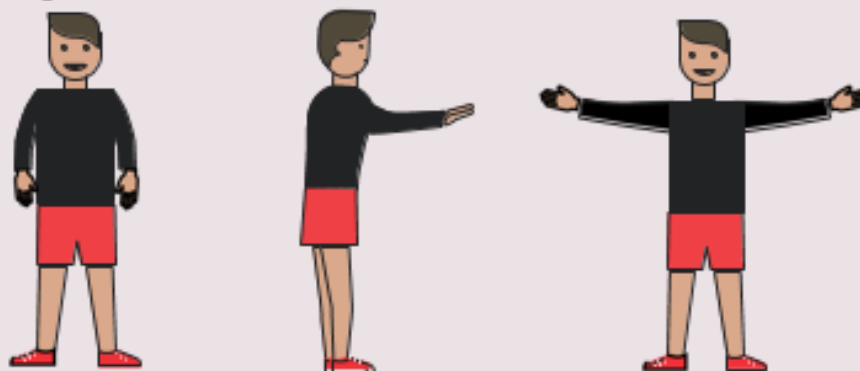
bladzijde

32

1. Armen zwaaien

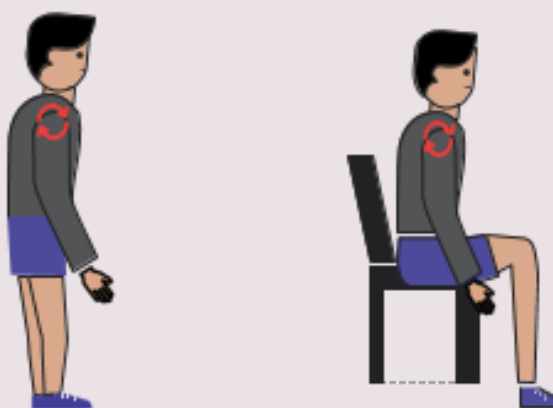
Zet je voeten een stukje uit elkaar met je armen langs je romp. Zwaai je armen vooruit omhoog tot schouderhoogte en weer terug.

Doe hetzelfde nog eens, maar breng dan je armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte.



2. Schouders

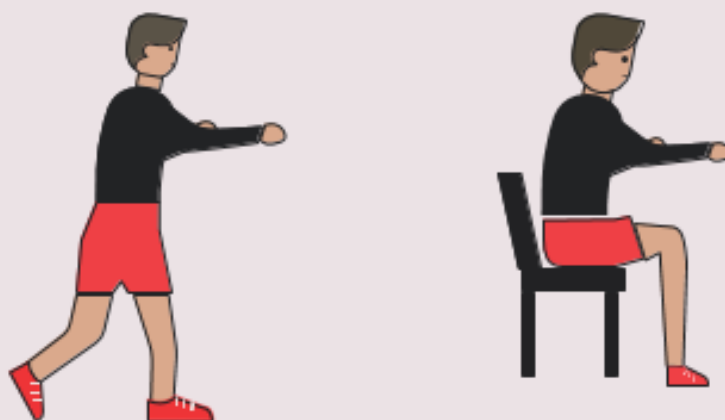
Zet je voeten een stukje uit elkaar. Draai je schouders 8x voorwaarts en daarna 8x achterwaarts. Deze oefening kun je ook zittend doen.



3. Boksen

Zet één voet voor en één voet achter. Maak nu om en om een boksbeweging met je armen. Doe dit 8x.

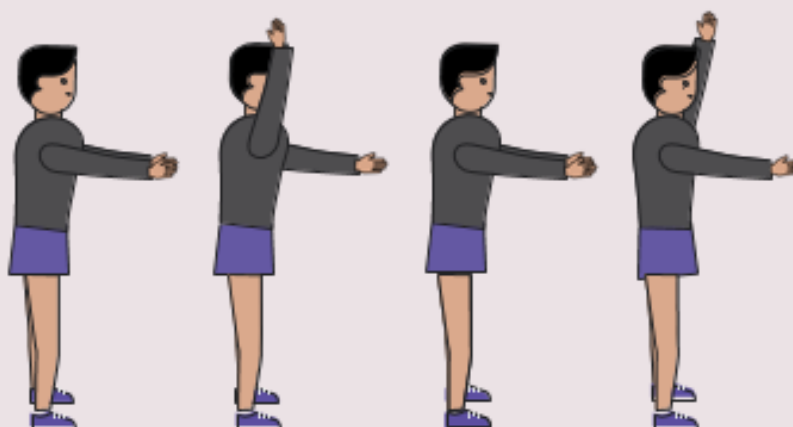
Deze oefening kun je ook zittend doen.



4. Biceps/schouders

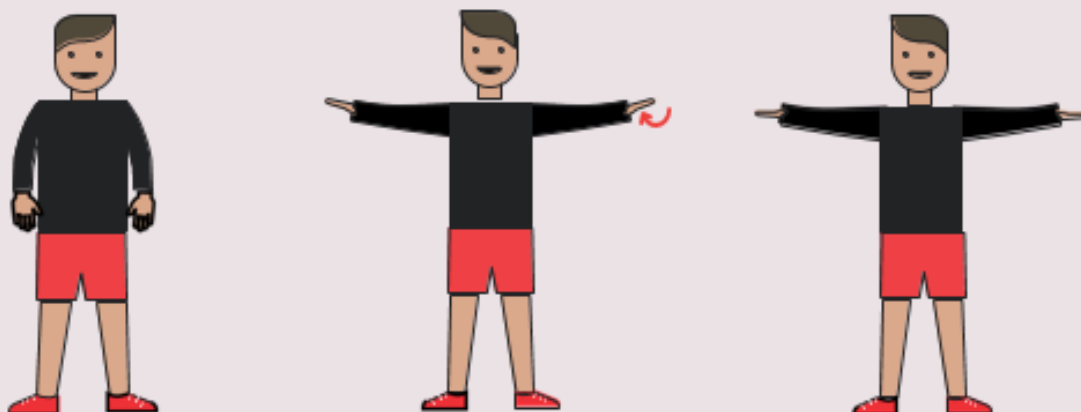
Sta in een lichte spreidstand. Breng je armen en hoofd in de vorm van de hoofdletter W. Strek nu om en om je armen naar boven. Pak voor extra inspanning in beide handen een flesje water vast.

Deze oefening kun je ook zittend doen.



5. Armen/schouders

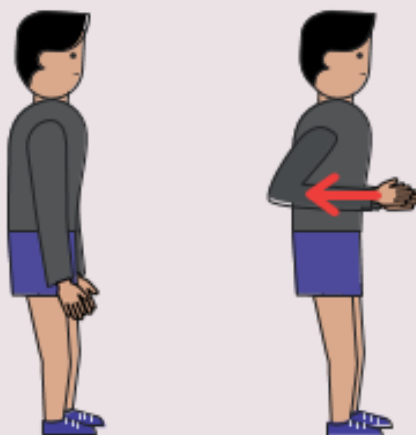
Zet je voeten een stukje uit elkaar en breng je armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte. Draai nu de handpalmen naar boven en beneden. Doe dit 8x. Deze oefening kun je ook zittend doen.



6. Triceps

Zet je voeten een stukje uit elkaar met je armen naast je romp. Trek nu je ellebogen naar achter zo hoog mogelijk op en strek je arm weer.

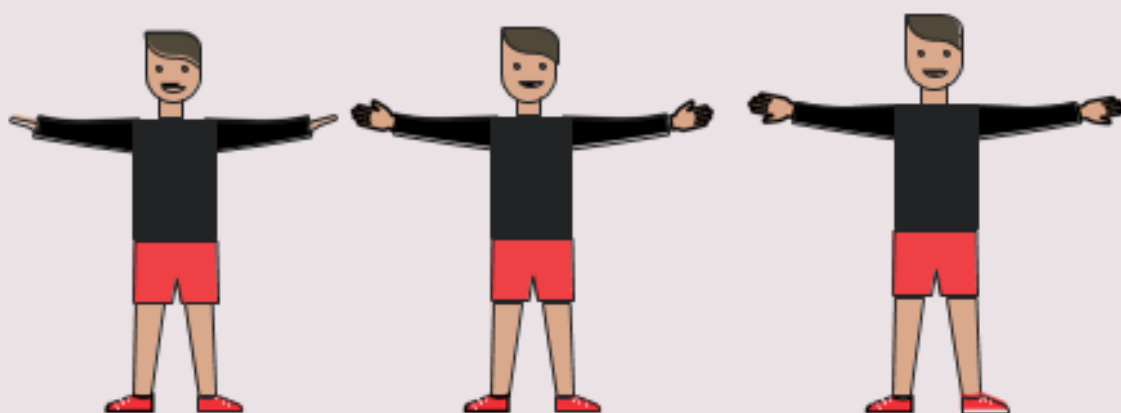
Pak voor extra inspanning een flesje water in beide handen.



7. Armen/schouders

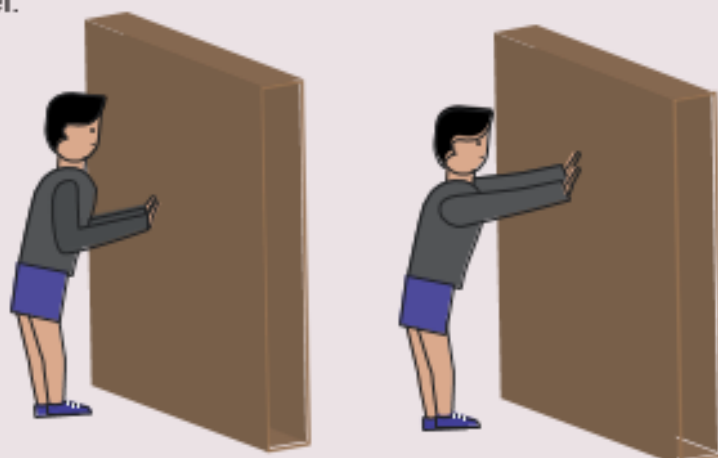
Zet je voeten een stukje uit elkaar en breng je armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte. Draai nu je armen 8x voorwaarts en 8x achterwaarts.

Je kunt deze oefening ook zittend doen.



8. Push-up

Ga een stukje van de muur af staan met je voeten een stukje uit elkaar. Leun naar voren en zet je handen iets verder dan op schouderbreedte uit elkaar op de muur. Buig je armen met de ellebogen naar buiten en strek je armen weer.



Warming-up

Doe deze oefening ongeveer 5 minuten.

Loop op de plaats en wissel dit af met:

1. je knieën heffen
2. je hakken naar je billen brengen
3. ga in spreidstand staan en beweeg je bovenlichaam van links naar rechts
4. tik met je rechter- en linkervoet de vloer aan. Eerst voor, dan achter en als laatste opzij.

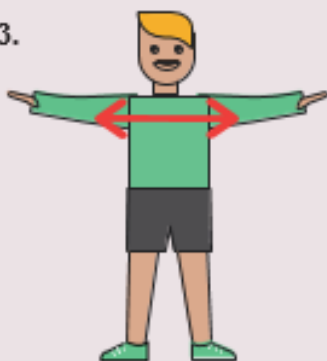
1.



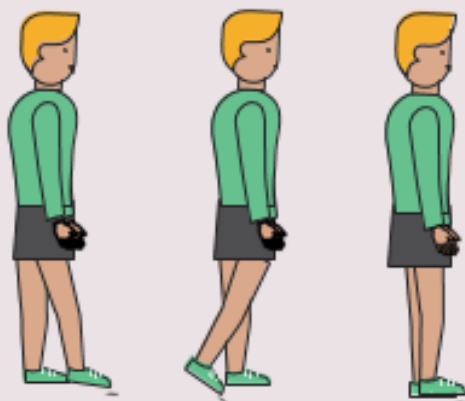
2.



3.

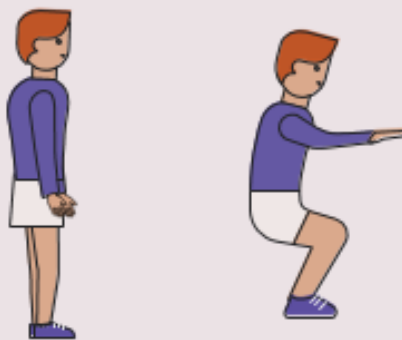


4.



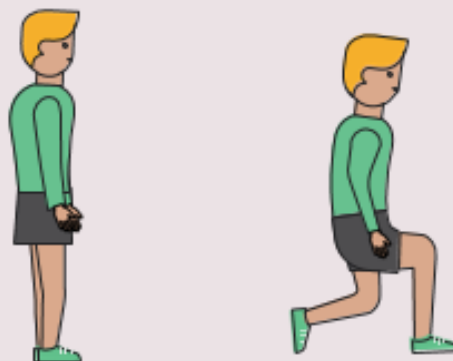
9. Squat

Zet je voeten op minimaal heupbreedte uit elkaar met de tenen naar voren. Zak door je knieën met je billen goed naar achteren (alsof je naar de wc gaat). De knieën mogen niet voorbij je tenen komen. Kijk naar voren en houd je bovenlichaam rechtop. Doe je armen tegelijkertijd naar voren. Doe dit 8x.



10. Split squat

Zet met een rechtervoet een grote stap naar voren (ga niet te smal staan!). Zak nu door beide knieën en breng je achterste knie richting grond. Je bovenlichaam blijft rechtop. Houd je armen langs je lijf of zet je handen in je zij. Herhaal de oefening met je linkervoet voor.

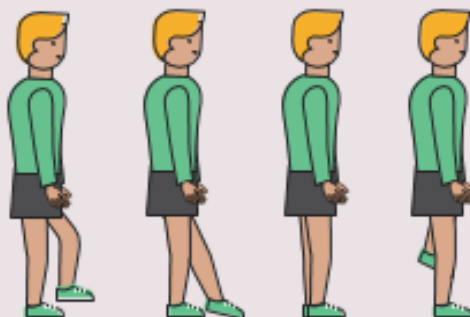


11. Evenwicht

Sta op je rechterbeen, til je linkerknie op en tik voor de grond aan. Doe hetzelfde met je linkerbeen.

Sta op je rechterbeen en til je linkerbeen zijwaarts op. Herhaal met je linkerbeen.

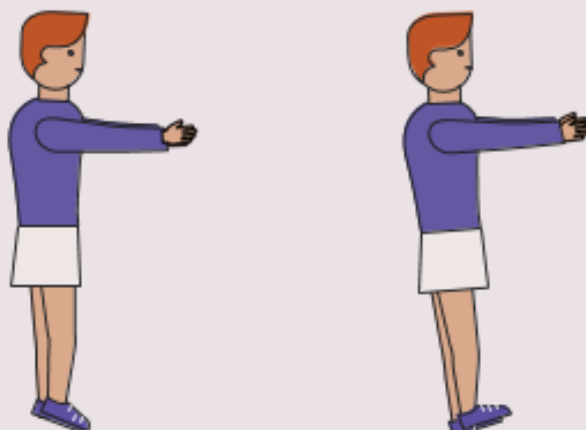
Houd eventueel een stoel bij de rugleuning vast voor je evenwicht.



12. Kuitspieren

Kom op de tenen en zwaai je armen mee naar voren tot op schouderhoogte. Daarna even 'pompen' met je hakken.

Houd eventueel een stoel bij de rugleuning vast voor je evenwicht.



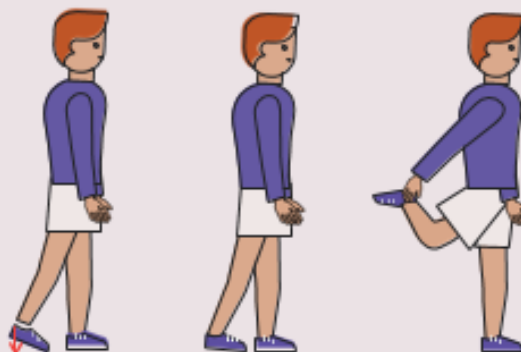
13. Zitten tegen de muur

Ga tegen een muur zitten met je benen in een hoek van 90 graden. Je hoofd en bovenlichaam houd je tegen de muur. Laat je armen langs je lichaam hangen en houd je schouders laag.

**14. Cooling down**

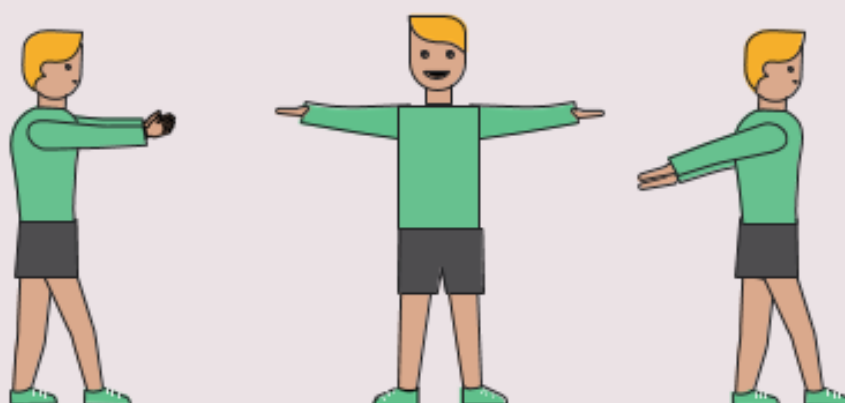
Zet je rechtersoet naar achteren en duw je hak richting de grond. Voel de rek op je kuitspier. Doe hetzelfde met je linkervoet.

Pak je rechtersoet vast en trek de hak richting je billen. Voel de rek op je bovenbeen. Doe hetzelfde met je linkervoet.

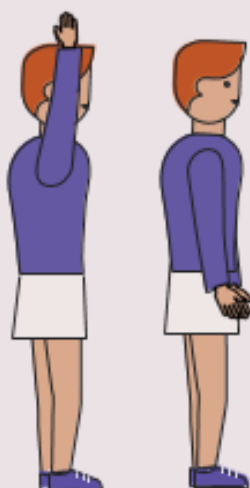


15. Armen zwaaien

Zet één voet voor en één voet achter. Breng je armen gestrekt naar voren tot op schouderhoogte. Zwaai je armen van voren naar opzij en naar achteren. Probeer je armen op schouderhoogte te houden.

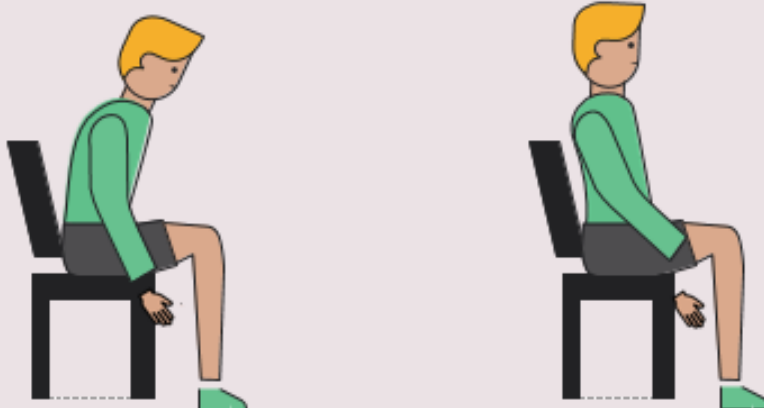
**16. Armen zwaaien**

Zwaai je armen van hoog naar laag langs je romp.

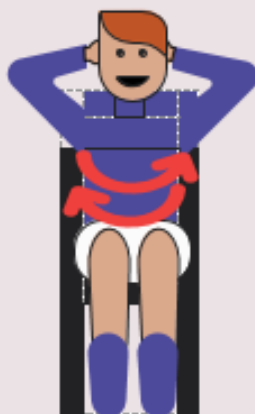


17. Bol/hol

Ga zitten op een stoel en maak je rug zo bol mogelijk. Trek daarna je rug zo hol mogelijk. Doe dit 8x.

**18. Draai je romp**

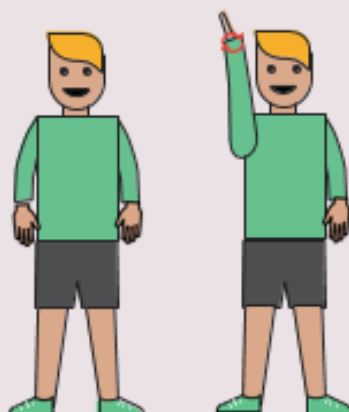
Ga zitten op een stoel. Breng je handen achter je hoofd met je ellebogen zijwaarts. Draai nu je romp van rechts naar links.



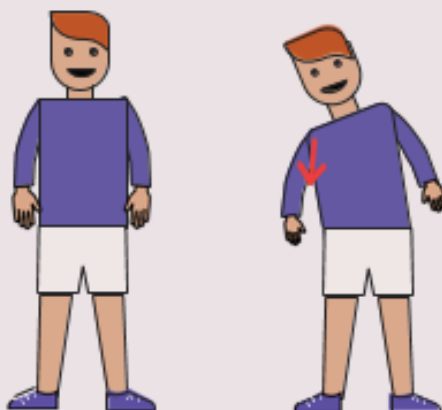
19. Stretch

Zet je voeten een stukje uit elkaar. Breng je rechterarm omhoog met de duim naar achteren. Draai je vingers zo hoog mogelijk richting het plafond.

Deze oefening kun je ook zittend doen.

**20. Stretch**

Zet je voeten een stukje uit elkaar en laat je armen langs je lijf hangen. Ga nu met je rechterarm langs je rechterbeen zover mogelijk naar beneden. Herhaal met je linkerarm. Voor meer inspanning kun je een flesje water in je hand houden.



1. Ademhaling

Dit is een simpele ademhalingsoefening die je overal kunt doen wanneer je het nodig hebt.

1. Zorg dat je ontspannen ligt, zit of staat. Ontspan je schouders, je nek en je gezicht.
2. Sluit je ogen en leg je hand op je navel.
3. Adem rustig in door je neus en zorg ervoor dat je navel naar voren komt. Probeer diep in je buik adem te halen, je borst komt dus niet zo sterk naar voren.
4. Adem rustig uit door neus of mond. Breng het tempo naar beneden. Ongeveer twee tellen inademen, twee tellen je adem vasthouden en twee tellen uitademen.
5. Blijf rustig ademhalen door je buik. Steeds wanneer je inademt zeg je in je hoofd “in”, wanneer je uitademt zeg je in je hoofd “uit”. Dit helpt je om je aandacht bij je adem te houden, en zo ruimte te maken in je hoofd.
6. Wanneer je merkt dat je aandacht wegglijdt, breng je je aandacht weer rustig terug bij je ademhaling. Zeg opnieuw de woorden “in... uit” in je hoofd om zo je aandacht vast te houden. Als je het lastig vindt, zeg dan “in in in in” gedurende de gehele inademing en “uit uit uit uit” gedurende de gehele uitademing.

Blijf dit doen totdat je merkt dat je hoofd leeg is en jij weer ontspannen bent (of in slaap valt).

2. Bodyscan

In deze ontspanningsoefening leer je om, zonder te oordelen, iedere sensatie in je lichaam te ervaren.

1. Ga rustig liggen, sluit je ogen en ontspan jezelf.
2. Verplaats je aandacht naar je lichaam. Voel hoe je lichaam op de ondergrond drukt. Adem rustig in en uit, en voel hoe je bij iedere uitademing verder in de grond zakt. Neem je tijd.
3. Zodra je lekker ontspannen bent verplaats je je aandacht naar je linker kleine teen. Voel hoe de aandacht naar je teen vloeit. Verplaats je aandacht vervolgens rustig naar je andere tenen, je voet, je kuiten en de rest van je been.
4. Verplaats vervolgens je aandacht naar je andere voet en herhaal deze stap. Verleg dan je aandacht naar boven en 'scan' je lichaam rustig. Voel de aandacht door je lichaam gaan en voel hoe je bij iedere uitademing dieper ontspannen raakt. Steeds als je ergens spanning voelt zitten houd je de aandacht even stil, ontspan je deze plek en ga je verder.



3. Concentreer je op je mantra

Een mantra is een geluid of een zin die je helpt om tot rust te komen. Door voor jezelf een mantra te bepalen kun je op willekeurige momenten weer even tot jezelf komen. Deze ontspanningsoefening kun je altijd en overal uitvoeren.

1. Kies een mantra waarvan jij rustig wordt. Ga rustig zitten en luister naar je gevoel. Zeg een paar mantra's, en merk op welke zin je het meest ontspannen maakt. Effectieve mantra's zijn: "Ik ben liefde", "Ik ben ontspannen" of "Alles is perfect".
2. Zeg deze zin tegen jezelf wanneer je je gespannen voelt. Je kunt het hardop zeggen (of schreeuwen) wanneer je bijvoorbeeld in de auto zit, of het in jezelf zeggen wanneer je in openbare ruimtes bent.
3. Stop iets in je zak dat je eraan herinnert om deze zin uit te spreken. Bijvoorbeeld een kraal of een steentje. Steeds als je je hand in je zak steekt voel je dit steentje, en zeg jij in jezelf "Ik ben liefde".

Door regelmatig een ontspannende zin uit te spreken oefen je invloed uit op je onderbewuste. Hoe vaker jij dit soort dingen tegen jezelf zegt, des te meer effect het op je hersenen zal hebben. Deze ontspanningsoefening lijkt heel eenvoudig, maar hij kan bijzonder effectief zijn.



4. Stap in een luchtbel

Deze ontspanningsoefening daagt je uit om je helemaal te verplaatsen in een situatie die heerlijk ontspannend voelt. Je kunt deze oefening overal doen waar je even de tijd hebt om weg te dromen.

1. Ga rustig zitten of liggen, sluit je ogen, adem een aantal keren rustig in en uit en voel hoe de spanning verdwijnt.
2. Stel je voor dat er zich een luchtbel om je heen vormt en voel hoe je langzaam begint te zweven.
3. Jij kunt de luchtbel besturen. Je kiest ervoor om rustig de kamer uit te vliegen en op te stijgen. Jij kunt kiezen waar je naartoe wilt. Wat zegt je gevoel?
4. Land rustig op de plek waar je het liefst zou willen zijn. Denk hierbij aan een rustig strand, een mooie bloementuin, midden in een oneindig grasveld, wat jou het meest ontspannen maakt.
5. Blijf zo lang op deze plek als je wilt. Probeer de sensatie zo echt mogelijk te maken voor jezelf. Ruik de bloemen, voel de wind, hoor de vogels. Zodra je klaar bent stap je terug in je luchtbel en laat je jezelf terug naar de realiteit vliegen.

Fietsen zorgt ervoor dat we langer fit, gezond en zelfstandig blijven. Ook maakt het mogelijk om sociale contacten te onderhouden en er lekker op uit te gaan.

Wat helpt hierbij? Een goede afstelling van de fiets en een goede bandenspanning. Maar ook oefeningen om bijvoorbeeld de bovenbenen te versterken en in evenwicht te blijven. Op de volgende bladzijden lees je daar meer over.

Opfriscursussen

Helaas zijn senioren regelmatig betrokken bij verkeersongevallen. De gemeente Oldenzaal organiseert daarom opfriscursussen om je veilig op weg te helpen. Deze vind je op www.oldenzaal.nl/verkeersveiligheidstrainingen. De gemeente Oldenzaal organiseert deze cursussen samen met Impuls, Veilig Verkeer Nederland en de Fietzersbond.

Je kunt je kennis ook opfrissen via internet. Aan de hand van korte filmpjes praat een instructeur van Veilig Verkeer Nederland je bij over veel voorkomende verkeerssituaties. Je vindt deze filmpjes op <https://vvn.nl/blijf-veilig-onderweg/fiets>. Aan bod komen onderwerpen als voorrang verlenen, rotondes en nieuwe verkeersborden. Zo kun je thuis, op je eigen computer, tablet of smartphone, je verkeerskennis opfrissen.

Wil je direct testen hoe je verkeerskennis ervoor staat? Doe dan de VVN online opfriscursus via <https://opfriscursus.vvn.nl>. Hier krijg je direct de antwoorden met uitleg te zien. Zo ontdek je binnen enkele minuten of je verkeerskennis nog actueel is. Leuk om te doen!

Mooi rondje Oldenzaal

Het programma 'Doortrappen' geeft tips om 'veiliger te fietsen tot je 100e'.

Op www.doortrappen.nl vind je tips en mooie Doortraproutes. Dat zijn mooie en rustige fietsroutes. Je vindt deze ook op de website van de gemeente Oldenzaal: www.oldenzaal.nl/verkeersveiligheidstrainingen.

Geen internet? Bel voor informatie naar de gemeente Oldenzaal via 0541 58 81 11 of stuur een e-mail naar info@oldenzaal.nl. Ze helpen je graag verder.



Veel fietsers hebben hun zadel te laag staan. Erg fijn fietst dat niet en je krijgt eerder klachten. Het is niet zo moeilijk om je fiets goed af te stellen.

1. Afstelling zadel en stuur

Om goed op de fiets te zitten moet de stand van het zadel en stuur goed op het lichaam zijn afgestemd. De eerste stap is de hoogte van het zadel goed zetten ten opzichte van die pedalen. Het zadel moet zo hoog staan dat je benen goed en soepel rond kunt draaien. Als je zadel te laag staat kun je je benen niet goed strekken en gebruik je je spierkracht niet efficiënt. Als je zadel te hoog staat overstrek je je knieën of enkels of je gaat schuiven op je zadel om bij je trappers te kunnen. Bij een goede zadelhoogte kun je net met de tenen bij de grond.

Kun je met platte voeten bij de grond dan staat je zadel te laag.

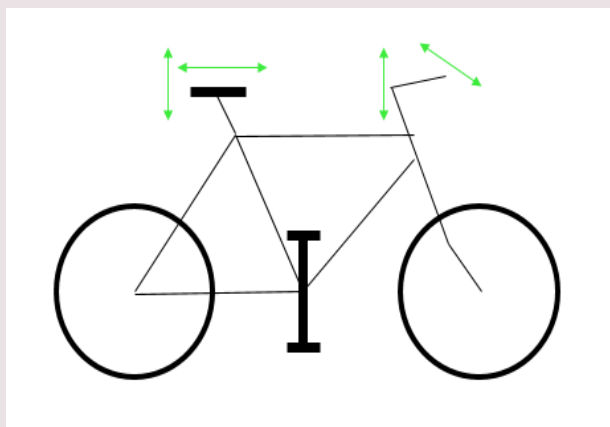
2. Stand van het zadel

Let op de stand van je benen Als je zadel goed staat, staat je knie boven de pedaalas in de drie-uurstand van je voeten op de pedalen. Je kunt het zadel over de zadelrail schuiven voor de beste stand.



3. Stuur goed zetten

Bepaal de ideale stand van het stuur door in fietshouding op het zadel te gaan zitten, rechtop op je stadsfiets, voorover gebogen op je racefiets, en dan je armen ontspannen naar voren te zwaaien. Je handen moeten dan op de handvatten kunnen komen. Om dieper te kunnen zitten moet het stuur zowel lager als verder weg gezet worden. De hoogte kun je veranderen door de stuurpen hoger of lager te zetten. Het stuur naar voren of naar achter zetten doe je door de verstelbare stuurpen te kantelen of door de stuurpen te vervangen. De houding van je bovenlichaam moet je niet veranderen door het zadel naar voren of achteren te schuiven.



4. Controleer de bandenspanning

Om prettig te fietsen is niet alleen een goede zithouding heel belangrijk, maar ook een goede bandenspanning. Het zorgt ervoor dat je soepeler fietst, de banden niet snel slijten en je meer grip heeft op het wegdek. Op de zijkant van de fietsband staat vaak wat de beste bandenspanning is voor de fiets. Meestal is dat tussen de 3,5 en 4,5 bar.

Bron: www.fietzersbond.nl

Trainen voor (meer) balans



Hoe uit te voeren?

Maak op de vloer een lijn van 2 meter van een draad of een touwtje, bijvoorbeeld in de hal of in de keuken. Plaats de voeten achter elkaar met een kleine ruimte tussen de voeten. Kijk vooruit en loop langs de lijn met kleine rechte passen en zonder te slingeren.

Hoe vaak?

Loop een paar keer per dag langs de lijn op en neer.

Variaties op de oefening

Loop met kleine passen langs de lijn met de armen naar voren alsof je een fietsstuur vasthoudt.

Loop met kleine passen langs de lijn en hef de knie zo hoog mogelijk, om de beurt links en rechts.

Trainen om op- en af te stappen



Hoe uit te voeren?

Maak op de vloer een lijn van 1 meter van een draad of een touwtje. Houd een shawl, of eventueel een stoel, met beide handen vast alsof het een fietsstuur is. Ga naast de lijn staan en stap zijwaarts met 1 been over de lijn alsof je op de fiets stapt. Stap weer terug.

Hoe vaak?

10 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 10 keer uit.

Variaties op de oefening

Span een touwtje tussen een stapel boeken of 2 stoelen. Oefen met opstappen op verschillende hoogtes.

Trainen om te trappen



Hoe uit te voeren?

Ga voor de stoel staan met de achterkant van de benen tegen de zitting en de voeten recht naar voren. Kijk recht vooruit. Houd je armen recht of gekruist voor je. Voor meer balans kan je de armen ook zijwaarts houden. Doe alsof je gaat zitten en als je bijna zit ga je weer omhoog en rechtop staan.

Hoe vaak?

5 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 5 keer uit.

Variaties op de oefening

Ga bijna zitten en weer staan en klap daarbij in je handen. Ga bijna zitten en weer staan, trek je rechterknie op, zet je been weer neer en trek daarna je linkerknie zover mogelijk op, om vervolgens weer bijna te gaan zitten.

Trainen om te trappen



Hoe uit te voeren?

Ga op je rug liggen. Gebruik een matje of handdoek als je dat fijn vindt. Zet je voeten stevig op de grond met je knieën gericht naar het plafond. Til je billen van de grond tot alleen je voeten, schouders en hoofd de grond nog raken.

Duw je heupen zoveel mogelijk omhoog, knijp je bil- en buikspieren samen op het hoogste punt en hou dit 5 tellen vast. Daarna rustig weer terug naar de beginpositie.

Hoe vaak?

5 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 5 keer uit.

Variaties op de oefening

Doe de oefening door 1 been uit te strekken en op te tillen. Maak het bruggetje dus met 1 been op de grond en 1 been gestrekt.

Plaats een kussen of gewicht op je buik en voer de oefening uit.

Trainen om nek te kunnen blijven draaien



Hoe uit te voeren?

Zit goed rechtop op een stoel. Houd je wijsvinger tegen je kin. Trek je kin in terwijl je de nek lang maakt en je kruin omhoog beweegt. Laat de wijsvinger op zijn plaats, deze beweegt niet mee. Houd 3 seconden vast en laat dan je kin zachtjes los en beweeg je kin terug naar je wijsvinger.

Hoe vaak?

5 keer. Schud voorzichtig een paar tellen een beetje los en voer het nogmaals 5 keer uit.

Variaties op de oefening

Maak je nek lang en trek je kin lichtjes in. Buig je hoofd langzaam naar links en dan naar rechts met je oren naar je schouder. Alsof je hoofd een trage klok is.

Ga in lichte spreadstand staan, je rechterarm is gestrekt naar voren en je wijsvinger steekt omhoog. Blijf naar je wijsvinger kijken terwijl je arm langzaam naar rechts beweegt. Blijf je wijsvinger met je ogen volgen zover als je kan. Doe hetzelfde met je linkerarm en wijsvinger.

Trainen om achterom te kijken



Hoe uit te voeren?

Sta rechtop of zit goed rechtop op een stoel. Houd een shawl of handdoek op stuurbreedte voor je vast en beweeg je hoofd langzaam van links naar rechts. Houd je armen stil. Draai je nek zover als mogelijk is.

Aandachtspunt: houd de schouders laag en trek ze niet op.

Hoe vaak?

10 keer. Schud een paar tellen een beetje los en voer het nogmaals 10 keer uit.

Variaties op de oefening

Neem de shawl of handdoek in de rechterhand en breng deze bovenlangs, zover als je kan, achter je hoofd. Leg de linkerhand achterlangs op je rug en pak het andere uiteinde van de handdoek. Beweeg nu met behulp van de rechterarm de linkerhand zo hoog mogelijk, van boven naar beneden, op de rug. (Denk aan het afdrogen van je rug)

Breng beide armen gestrekt zijwaarts, met de duimen omhoog wijzend. Draai je hoofd zover als mogelijk is naar rechts, draai de duim van de rechterhand omlaag. Draai vervolgens je hoofd naar de linkerkant, draai nu je duim van de linkerhand omlaag.

Trainen om snel te reageren



Hoe uit te voeren?

Pak een bal en neem een goede houding aan: lichte spreidstand en licht gebogen door de knieën. Stuit de bal voor je op de grond met je rechterhand of als je linkshandig bent met je linkerhand. Als het goed gaat probeer je minder naar de bal te kijken en te focussen op een punt recht voor je.

Hoe vaak?

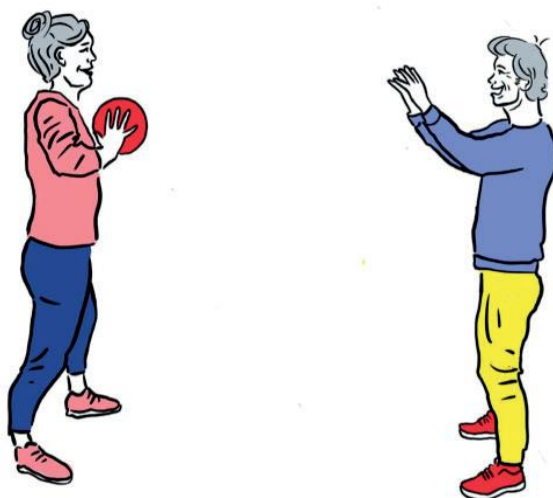
10 keer. Schud een paar tellen een beetje los en stuit nogmaals 10 keer.

Variaties op de oefening

Wissel af met linker- en rechterhand.

Klap in je handen tussen het stuiten door.

Trainen om snel te reageren



Hoe uit te voeren?

Pak een bal en ga tegenover elkaar staan of tegenover een muur. Neem een goede houding aan: lichte spreidstand en licht gebogen door de knieën. Gooi de bal met 2 handen tegen de muur, of naar de andere persoon.

Hoe vaak?

10 keer overspelen of tegen de muur gooien. Schud een paar tellen los en voer het nogmaals 10 keer uit.

Variaties op de oefening

Gooi de bal met een keer stuiteren via de grond tegen de muur of naar de ander. Gooi de bal om de beurt met linker- of rechterhand of bovenhands.

Trainen om conditie te verbeteren



Hoe uit te voeren?

Sta voor de trap, hand op de trapeuning. Plaats rechtervoet op de eerste traprede en zet linkervoet erbij. Stap met de rechtervoet terug op de grond en zet de linkervoet ernaast.

Hoe vaak?

10 keer, wissel met start van het rechter- en linkerbeen. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 10 keer uit.

Variaties op de oefening

Voer de oefening uit zonder de trapeuning vast te houden. Stap meerdere treden omhoog en stap achterwaarts terug.

Trainen om conditie te verbeteren



Hoe uit te voeren?

Ga staan met je benen bij elkaar, span je buikspieren aan en hou je armen langs je zij. Stap met je rechterbeen naar buiten en beweeg tegelijkertijd je armen omhoog, tot boven je hoofd. Stap weer terug naar beginpositie.

Stap vervolgens met je linkerbeen naar buiten en beweeg tegelijkertijd je armen omhoog, tot boven je hoofd. Let er bij deze oefening op dat je rug goed recht blijft.

Hoe vaak?

5 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 5 keer uit.

Variaties op de oefening

Spring met je benen tegelijk uit elkaar. Tegelijkertijd beweeg je je armen omhoog, tot boven je hoofd. Spring weer terug naar de beginpositie. Let erop dat je rug goed recht blijft. Probeer boven je hoofd in je handen klappen.

Wil je het uitdagender maken? Voer de oefening dan sneller uit. Daarnaast kan je krachtiger en hoger springen.

Het boekje 'Blijf fit en in balans' is een uitgave van



De kracht van **welzijn!**

Wilhelminastraat 5
7571 CE Oldenzaal
Tel.: 0541 571414
info@impuls-oldenzaal.nl
www.impuls-oldenzaal.nl

beweegoefeningen

Anky Loohuis sport- en bewegingscoach

ontspanningsoefeningen

soChicken.nl

fietsfitoefeningen

Doortrappen.nl

kennis verkeersregels

Veilig Verkeer Nederland

*Deze uitgave is mede tot stand gekomen met een bijdrage van Doortrappen.nl,
de provincie Overijssel en de gemeente Oldenzaal.*