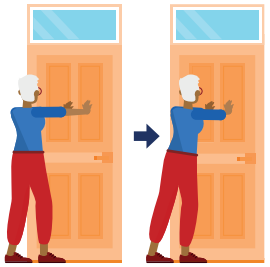
Beweegposter

- **Herhaal elke oefening** 10x in totaal, of 5x links en 5x rechts. Dit is dan 1 set.
- Gaat het goed? Doe van elke oefening **1 of 2 sets extra.** Of voeg gewichtjes (bijvoorbeeld waterflesjes) toe om het zwaarder te maken.
- Houd **minimaal 30 seconden** rust tussen sets en verschillende oefeningen.

Sterk bovenlichaam

Opdrukken



Uitleg

- Ga bij een **muur of deur** in de buurt staan
- Zet je voeten plat op de grond op **schouderbreedte** en kijk recht naar voren
- Plaats je **handen** tegen de muur op schouderbreedte en -hoogte
- **Buig** zodat je bovenlichaam richting de deur of muur beweegt
- Houd je rug recht
- **Strek je armen** weer tot je ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn

Meer variatie

- Zet je voeten **verder** van de muur of deur
- Maak een **push-op** tegen het aanrecht, dit is nog zwaarder

Armen heffen ('appeltjes plukken')

Uitleg

- Ga **stevig** staan met je voeten op schouderbreedte
- Plaats je **hakken** tegen de deur, met de onderrug, bovenrug en achterhoofd ook tegen de deur
- Breng één arm omhoog tot **boven het hoofd**, met de rug van de hand tegen de deur
- Laat de arm weer zakken en **herhaal** met de andere arm

Meer variatie

- Houd de armen **lager** bij pijn in de schouders
- De oefening kun je zwaarder maken met een **gewichtje**

Verbeter de balans

Elleboog naar knie

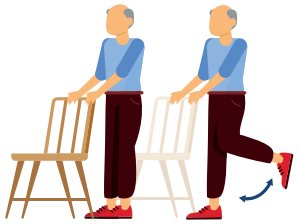
Uitleg

- Ga goed en stevig **achterin de stoel** zitten
- Probeer de linker elleboog en rechter knie **naar elkaar toe** te bewegen
- Beweeg weer terug naar de **beginpositie**
- Probeer de rechter elleboog en linker knie **naar elkaar toe** te bewegen
- Beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie

Meer variatie

- Doe deze oefening **staand**
- Voeg een **lichte draai** toe in de romp om de richting van de knie te draaien

Staan op 1 been



Uitleg

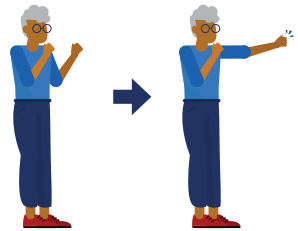
- Ga achter een **stoel of tafel** staan
- Pak de **rugleuning** of rand van de tafel vast en til één voet omhoog, achterwaarts tot op kniehoogte
- Houd deze positie **tien seconden** vast en breng je been daarna weer in ruststand

Meer variatie

- Doe de oefening **zonder steun**
- Houd kleine gewichten vast voor **extra balans**

Sterk bovenlichaam

Boksen



Uitleg

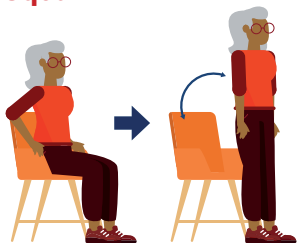
- Ga staan op een plek met **ruimte**
- Zet je voeten **plat** op de grond op ongeveer schouderbreedte
- Breng je vuisten ter hoogte van je borst, houd je schouders **ontspannen**
- Maak **boksende** bewegingen, wissel links en rechts af
- Houd de rest van je lichaam **stil**

Meer variatie

- **Wissel** tussen snelle en langzame stoten
- Pak een **gewichtje of fles water** in beide handen om het zwaarder te maken

Stevig op de benen

Squat



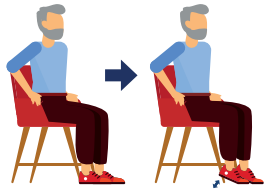
Uitleg

- Ga rechtop zitten in een **stoel**
- Zet je **voeten plat** op de grond
- **Steun** met je handen op de leuning of op de zitting en ga rechtop staan
- Laat je voeten staan op **dezelfde plek** en ga rustig weer zitten

Meer variatie

- Houd je handen **voor** je tijdens het opstaan en gaan zitten
- Maak dezelfde kniebuigingen **zonder de stoel** aan te raken

Op de tenen staan



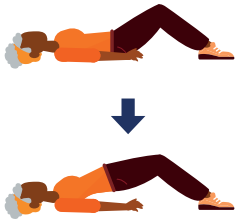
Uitleg

- Ga rechtop zitten **op het puntje** van een stoel
- Zet je voeten **plat** op de grond
- Houd je rug **recht** en kijk naar voren
- Breng je **hakken** van de grond maar laat je tenen staan
- Laat je hakken **rustig terugzakken**, maar zet ze niet helemaal terug op de grond

Meer variatie

- Doe de oefening staand, terwijl je je **vasthoudt** aan een stoel of het aanrecht
- Doe de oefening op **één been**

Bruggetje



Uitleg

- Ga op je **rug** liggen
- Houd je rug recht en **kijk omhoog** met je armen langs je lichaam op de grond
- Breng je billen rustig **omhoog**
- Probeer dit **5 tot 10 tellen** vast te houden
- Breng vervolgens je billen weer **rustig** naar de grond

Scan de QR-code voor tips en ga zelf aan de slag

kenniscentrum sport & bewegen