

Rek je uit

Romp draaien

Zit goed rechtop op de stoel. Romp los van de rugleuning en de voeten naast elkaar op de grond. Kruis de armen voor de borst en leg de handen op de schouders. Draai de romp langzaam van links naar rechts, kijk steeds mee over de schouder.

Let op: Draai de schouders goed mee. De billen blijven op de stoel en draaien niet mee.

Hoe vaak?

10 keer draaien naar links en rechts.
1 minuut rust en herhaal 2 keer.



Maak je lang! "appeltjes plukken"

Sta stevig op 2 benen (of zittend met de voeten stevig op de grond). Streck 1 arm helemaal omhoog richting het plafond. Maak je helemaal lang en blijf naar voren kijken. Hou dit 3 tellen vast en wissel van arm. Herhaal dit nog 5x en rust even uit.

Hoe vaak?

3 series van 6 herhalingen.




Beweegrichtlijnen

Hoeveel bewegen?

- Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen.
- Twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten in combinatie met balansoefeningen.
- Voorkom veel zitten.



En hoe doe je dat?

- Fietsen / hometrainer 
- Zwemmen 
- Dansen
- Tuinieren
- Traplopen 
- Stofzuigen
- Wandelen

Goed om te weten dat koken, pianospelen en darten licht intensieve activiteiten zijn.

Verspreid de huishoudelijke klussen door de dag/week heen.

Zit niet te lang en probeer door de dag heen licht intensieve activiteiten te doen.

Meer informatie over de beweegrichtlijnen of over bewegen vindt u op www.allesoversport.nl