

Met:
35 oefeningen + warming up
krachtoefeningen + cooling-down
training + variaties en handige tips

30 minuten bewegen
www.30minutenbewegen.nl

Een campagne van  **NISB** Nederlands Instituut voor sport & bewegen

Ondersteund door 

Dit boekje

Voor u ligt een boekje met 35 oefeningen, voor een actieve start van de dag of als warming-up. De oefeningen zijn ondergebracht in vier rubrieken: warming-up, kracht, rek en cooling-down.

Beweegnorm

30minutenbewegen is de landelijke campagne die sporten en bewegen stimuleert. Waarom? Je voelt je fitter, je ontmoet mensen en het heeft een ontspannende werking. Iedereen zou eigenlijk vijf dagen in de week 30 minuten (matig intensief) moeten bewegen. Kinderen zelfs elke dag 60 minuten. 30minutenbewegen laat Nederlanders zien dat een kleine investering in tijd een groot verschil kan maken in de gezondheid.

Een noot van de schrijfster, Yolanda van Binsbergen-Kwarten (Yo's Gym)

"Met 20 jaar ervaring in het geven van sportlessen is nog altijd de ontwikkeling van een beginnende sporter één van de mooiste aspecten van mijn werk. Je ziet dat iemand die start met bewegen een verandering ondergaat in denken, doen en voelen. Dit kan zeker ook vermoeiend en inspannend zijn. Maar wanneer eenmaal die stap is gezet, dringt het plezier door."

Hoe bouw je een training op?

Stap 1 Warming-up. Begin met vijf oefeningen die niet te inspannend zijn. Begin rustig om de hartslag omhoog te brengen, het lichaam op te warmen en u voor te bereiden op de volgende stap.

Stap 2 Krachtoefeningen. Met voor elke spiergroep een oefening. Start in het begin met 30 seconden en breid daarna uit.

Stap 3 Rekoefeningen. De spieren die u gebruikt hebt tijdens de krachtoefening gaat u rekken.

Stap 4 Cooling-down: Na de inspanning is het goed om nog enkele ontspanningsoefeningen te doen.

Warming-up

Bij de warming-up komen alle spiergroepen aan bod. U bereidt uw lichaam geleidelijk voor op de training. De warming-up duurt minimaal 5-10 minuten, maar mag ook langer duren.

Tijdens de warming-up gaat uw hartslag omhoog en begint u te transpireren. Luister echter wel naar uw lichaam, ga niet te snel of te hard van start. Is uw ademhaling zwaar, rust dan even uit.

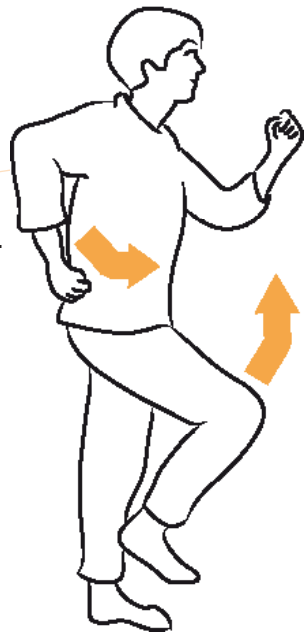
Lekker buiten wandelen of een stukje fietsen is ook een prima warming-up voor een training of krachtinspanning.

Stappen op de plaats

Uitgangspositie:

Twee voeten naast elkaar, armen losjes langs het lichaam.

- Stap op de plaats.
- Til de knie hoog op, tot ongeveer 45 graden.
- Zwaai de armen actief mee, met de ellebogen in een hoek van 90 graden.
- Houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol.



Variatie:

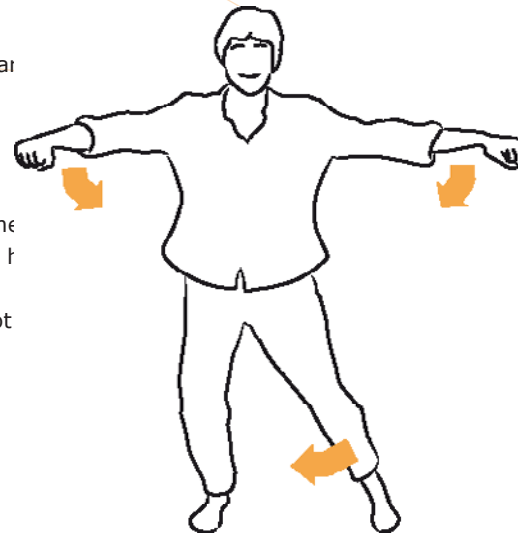
- Hogere knie-inzet, tot ongeveer 90 graden.
- Licht joggen in plaats van stappen.
- Neem gewichtjes in uw handen.
- Neem een springtouw en spring 1 minuut.

Zij - tik - stap

Uitgangspositie:

Twee voeten naast elkaar, armen langs het lichaam.

- Stap op de plaats.
- Til de knie hoog op, tot ongeveer 45 graden.
- Zwaai de armen actief mee met de ellebogen in een hoek van 90 graden.
- Houd dit 30 seconden tot



Variatie:

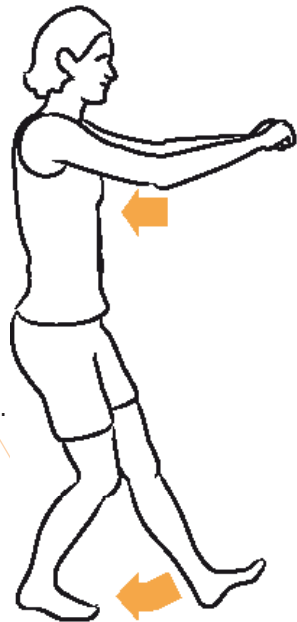
- Neem gewichtjes in uw handen.
- Maak de beweging groter, zodat u meer gewicht op uw buitenste voet krijgt.
- Voor extra coördinatie: bij het uitstappen met uw rechterbeen brengt u de rechterarm vanuit schouderhoogte langs het hoofd omhoog en weer terug naar de schouder. Wissel af met links.

Voor - tik - stap

Uitgangspositie:

Twee voeten naast elkaar, armen losjes langs het lichaam.

- Tik met de rechterhiel voor op de grond en stap weer terug.
- Tik met de linkerhiel voor op de grond en stap weer terug.
- Eerst zonder armbeweging. Later beweegt u beide armen voorwaarts tot schouderhoogte.
- Strek de armen niet helemaal.
- Houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol.



Variatie:

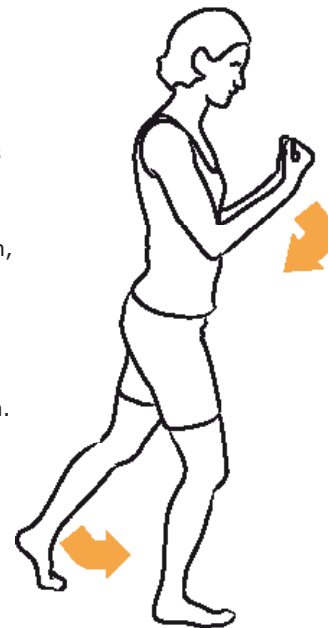
- Neem gewichtjes in uw handen.
- Voor extra coördinatie: bij het uitstappen met uw rechterbeen brengt u de rechterarm vanuit schouderhoogte langs het hoofd omhoog en weer terug naar de schouder. Wissel af met links.

Achter - tik - stap

Uitgangspositie:

Twee voeten naast elkaar, armen losjes langs het lichaam.

- Tik met de rechervoet achter de vloer aan, voet terugplaatsen.
- Herhaal dit met de linkervoet.
- Eerst zonder armbeweging. Later kunt u de armen buigen en strekken, maak lichte vuisten. Houd de ellebogen bij het lichaam. Handen tot schouderhoogte en weer terug naar beneden.
- Houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol.



Variatie:

- Neem gewichtjes in uw handen.
- Maak de stappen groter, waardoor de benen meer gaan buigen. Let op dat uw knieën niet naar voren komen.
- Maak bij de wissel een klein sprongetje.

Zijwaartse aansluitpas

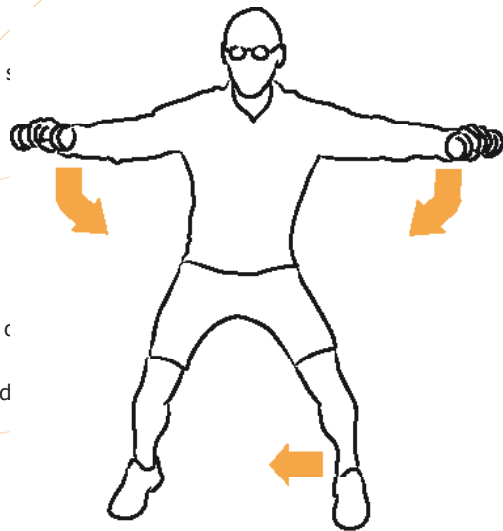
Uitgangspositie:

Twee voeten naast elkaar, armen losjes langs het lichaam.

- Stap met de rechtervoet opzij en sluit de linkervoet aan.
- Stap met linkervoet opzij en sluit de rechtervoet aan.
- Houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol.

Armbeweging:

- De armen zijwaarts heffen, houd de armen licht gebogen
- Let op, hef uw armen niet hoger dan schouderhoogte.



Variatie:

- Maak de stappen groter en buig de knieën.
- Maak lichte vuisten. Buig en strek de armen. Houd de ellebogen bij het lichaam.

De V-stap

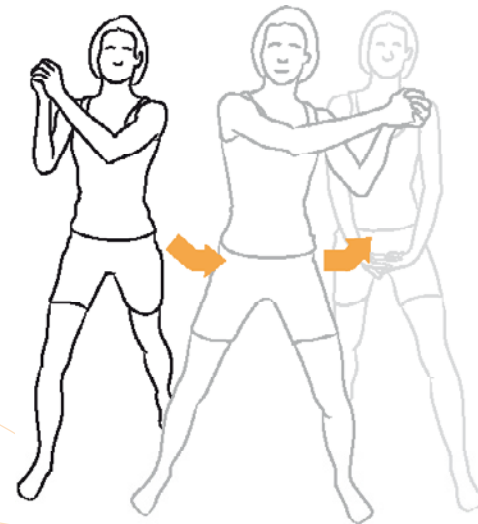
Uitgangspositie:

Twee voeten naast elkaar, armen losjes langs het lichaam.

- Stap met de rechtervoet schuin rechts naar voren.
- Stap met de linkervoet schuin links naar voren.
- Stap met de rechtervoet terug en sluit de linkervoet aan.
- De passen vormen een V.
- Houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol.

Tip:

- Om de oefening te verzwaren kunt u een muziekje uitkiezen waarbij het tempo hoger ligt.



Variatie:

Hebt u de V-stap onder de knie? Gebruik dan uw armen:

- Vouw de handen.
- Zwaai de handen bij de rechterstap naar de rechterschouder.
- Zwaai de handen bij de linkerstap naar de linkerschouder.
- Duw uw handen naar beneden, bij de stap rechts terug.
- Houd dit vast bij de linker aansluitpas.

Kníe heffen

Uitgangspositie:

Twee voeten naast elkaar, armen losjes langs het lichaam.

- Om en om de knieën heffen tot heuphoogte.
- Zwaai de armen actief mee.
- Houd dit 30 seconden tot 1 minuut vol.



Variatie:

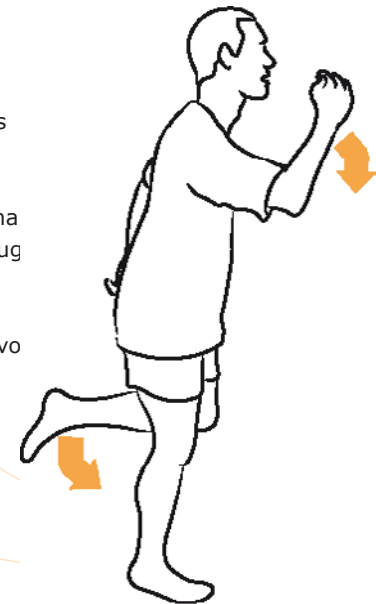
- Maak deze oefening pittiger door een klein sprongetje op de plaats toe te voegen.
- Til één knie op en doe dit twee, vier of acht keer achter elkaar, wissel daarna van been.
- Neem gewichtjes in de handen.

Hakken / billen

Uitgangspositie:

Twee voeten naast elkaar, armen losjes langs het lichaam.

- Stap rechts uit en breng de rechterha naar de rechterbil, en stap weer terug
- Wissel af met links.
- Houd het bovenlichaam rechtop.
- Houd dit 30 seconden tot 1 minuut vo



Variatie:

- Maak deze oefening pittiger door een klein sprongetje op de plaats te maken.
- Tik twee, vier of acht keer achter elkaar met hetzelfde been de bil aan en wissel daarna van been.
- Buig en strek de armen naar voren op borsthoogte.

Kracht oefeningen

Met kracht oefeningen traint u niet alleen uw spieren, maar werkt u ook aan verbetering van uw coördinatie (balans). Door deze oefeningen regelmatig uit te voeren merkt u dat u sterker wordt.

Doet u deze oefeningen voor het eerst, voer ze dan niet langer uit dan 30 seconden. Hebt u de oefeningen onder de knie? Breid dan uit naar 1 minuut.

Ook kunt u kiezen voor series van aantallen.

Bijvoorbeeld:

3x10 keer / 3x12 keer / 3x15 keer
4x10 keer / 4x12 keer / 4x15 keer

Kies een rustig muziekje zodat u zich goed kunt concentreren op de oefening. Verzwaar de oefening door gewichtjes te gebruiken.

Squat - Versterken van de bovenbeenspieren

Uitgangspositie:

In spreidstand met de voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte.

- Buig beide benen alsof u op een stoel gaat zitten.
- Duw de billen iets naar achteren maar houd het lichaam rechtop.
- Ga rustig naar beneden. Let op, dat uw knieën niet over de tenen
- Kom weer rustig omhoog, maar s benen niet helemaal.



Variatie:

- U kunt sneller of juist langzamer naar beneden en omhoog gaan.
- Houd de gebogen stand twee tot vijf seconden vast.
- Neem de armen zijwaarts mee tot schouderhoogte, eventueel met gewichtjes.

Tip:

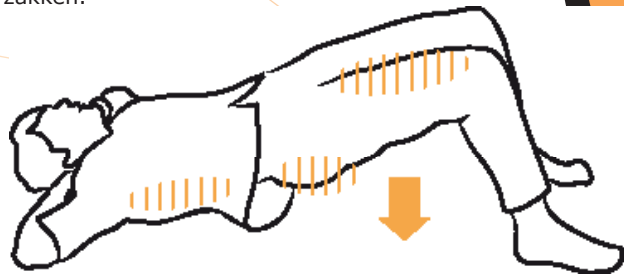
- Plaats een hand op een stoel voor u om uw evenwicht te bewaren.

Versterken van bovenbenen, billen & rug

Uitgangspositie:

Liggend op de rug met de benen gebogen.

- Trek uw buik in en knijp uw billen tegen elkaar.
- Duw uw heupen omhoog en laat weer rustig zakken. De billen mogen de grond niet raken.
- Laat uw heupen niet zakken.



Variatie:

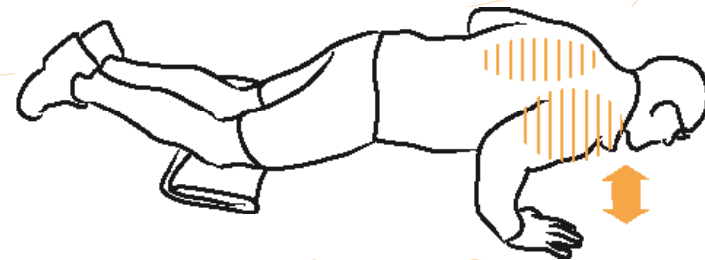
- Zet de voeten dicht bij elkaar en houd de knieën tegen elkaar.
- Maak de oefening zwaarder door de heupen omhoog te drukken en één been te strekken (bovenbenen blijven naast elkaar).

Opdrukken - armen, schouders, borst, bovenkant rug

Uitgangspositie:

Plaats handen en knieën op de grond, uw handen plaatst u iets achter de schouders en de knieën.

- Buig beide armen, zodat de borst naar de grond gaat.
- Houd uw rug recht.
- Kom rustig omhoog, de ellebogen blijven licht gebogen.



Variatie:

- Plaats de knieën verder naar achteren.
- Houd de knieën los van de grond, uw lichaam is één rechte lijn.

Tips:

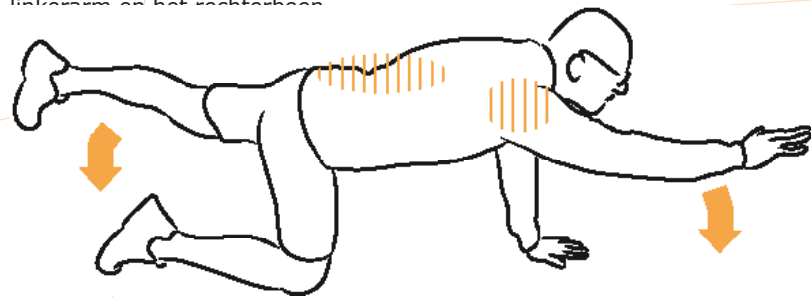
- Leg een opgevouwen handdoek onder uw knieën.
- Blijf goed naar de vloer kijken.
- Houd uw buik ingetrokken.
- Bij knie- of schouderklachten kunt u de oefening ook staand tegen een muur doen.

Rug + schouder + coördinatie

Uitgangspositie:

Plaats de handen en knieën op de grond. Zet de handen onder de schouders en uw knieën onder de heupen.

- Strek uw rechterarm en linkerbeen tegelijkertijd uit.
- Maak u zo lang mogelijk.
- Plaats uw arm en been terug en herhaal de oefening met de linkerarm en het rechterbeen.



Tips:

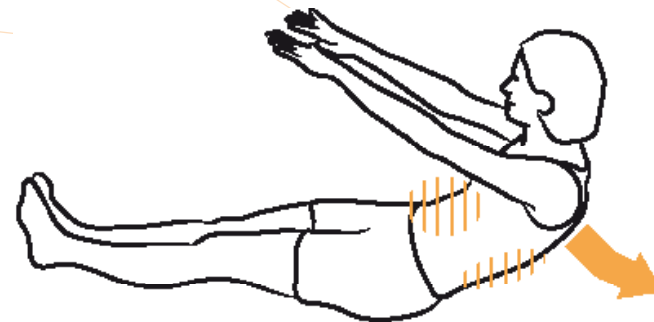
- Trek uw buik in.
- Adem uit bij het uitstrekken en adem in bij het terugplaatsen.
- Blijf goed naar de vloer kijken en houd de armen licht gebogen.
- Bij rug- of schouderklachten kunt u de oefening ook liggend op uw buik uitvoeren. Dit is dan geen balansoefening.

Buikspieren - op- en af rollen

Uitgangspositie:

Zittend op de grond met de benen recht naar voren. Strek de armen op schouderhoogte.

- Maak uw rug zo lang mogelijk, er ontstaat een lichte holling in de rug.
- Bol de rug en rol af tot u op de grond ligt met de armen naast uw oren.
- Breng uw armen schuin naar voren en ga rustig rechtop zitten.



Tips:

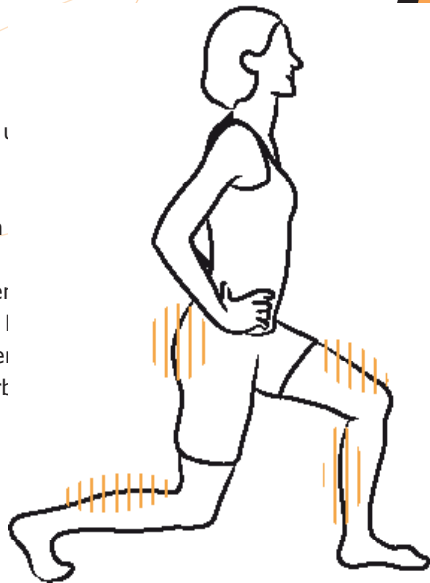
- Kunt u niet volledig op de grond komen, doe dat dan ook niet. Maak de oefening zover u kunt en ga dan weer terug tot zitpositie.
- Komt u niet meer omhoog? Probeer dan zo ver mogelijk omhoog te komen en rol af tot u op de grond ligt. Draai vervolgens op uw zij en kom weer tot zitpositie.

Lunge - voorkant bovenbenen billen en kuiten

Uitgangspositie:

In spreidstand met de voeten iets verder uit dan schouderbreedte.

- Stap met het linkerbeen naar voren en knie tot 90 graden.
- Let op dat uw knie niet voorbij de teneer
- Maak een verende beweging en plaats het linkerbeen weer terug naast het rechter
- Herhaal deze oefening met het rechter



Tips:

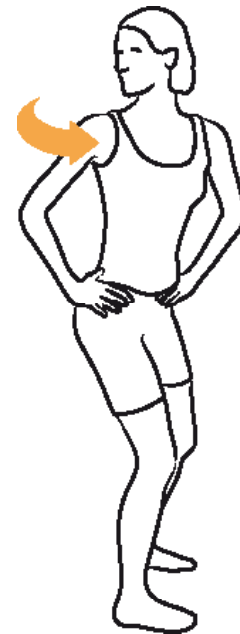
- Voor een betere balans: houd met één hand de rugleuning van de stoel vast.
- Bij knieklachten: stap in plaats van naar voren naar achteren. Let op dat uw knie achter uw enkel blijft.

Rompoefening

Uitgangspositie:

In spreidstand met de voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Plaats beide handen in de zij.

- Draai uw bovenlichaam rustig naar rechts en weer terug naar het midden.
- Herhaal deze oefening met een draai naar links.
- Houd uw knieën licht gebogen en uw buik ingetrokken.
- Probeer uw heupen stil te houden (ga eventueel voor een spiegel staan).



Variatie:

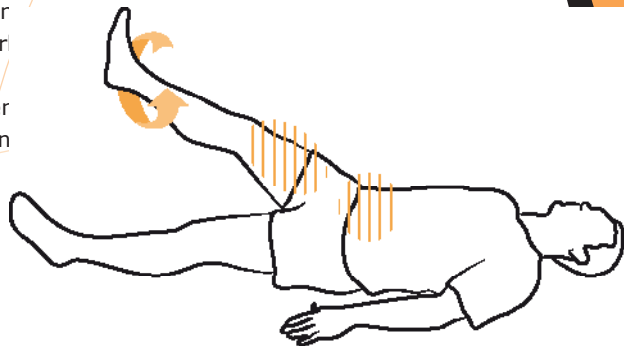
- Verzwaar de oefening door uw handen op uw schouders te leggen.
- Streck uw armen zijwaarts op schouderhoogte.

Voorkant bovenbenen – ½ cirkel

Uitgangspositie:

Liggend op de rug, strek beide benen.

- Span de beenspieren zoveel mogelijk aan.
- Til uw linkerbeen op (ongeveer 45 graden).
- Maak een kleine halve cirkel naar buiten.
- Maak daarna een halve cirkel naar binnen.
- Sluit uw linkerbeen aan bij het rechter op de grond.
- Herhaal deze oefening met het linkerbeen



Variatie:

- Verzwaar de oefening door per keer acht halve cirkels te maken.
- Til uw been hoger op.

Tips:

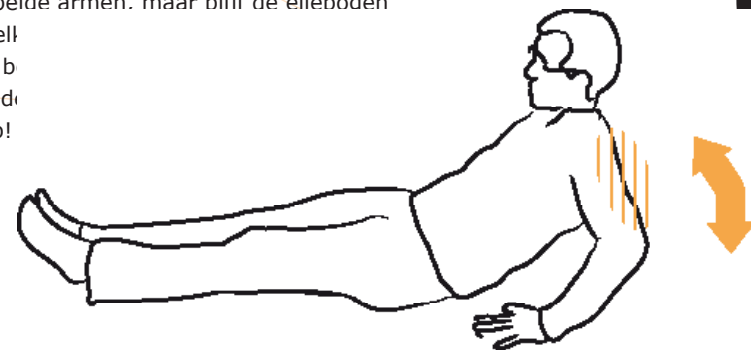
- Houd beide billen tegen de grond en probeer de heupen stil te houden.
- Trek uw buik in en houd beide benen volledig gestrekt.
- Luister naar uw lichaam. Breng het been niet te hoog als dit te zwaar is.

Triceps dips - achterkant bovenarmen

Uitgangspositie:

Zittend op de grond, handen achter de billen.

- Laat de vingers naar voren wijzen.
- Buig beide armen, maar blijf de elleboegen naar ell
- Strek b
- Houd d
- Let op!



Variatie:

- Verzwaar de oefening door uw handen op een verhoging te zetten, bijvoorbeeld een traptree. Blijf dicht bij de trap.
- Hoe verder u de voeten van de trap af plaatst, des te zwaarder de oefening wordt.

Versterk de rugspieren

Uitgangspositie:

Liggend op de buik met de handen op de rug.

- Til uw bovenlichaam een klein stukje op en laat het weer rustig zakken.
- Blijf goed naar de vloer kijken.
- Adem uit als u omhoog komt en adem in als u weer terug gaat.



Variatie:

- Verzwaar de oefening door uw handen op de schouders te leggen of uw armen langs uw oren uit te strekken.
- Til uw bovenlichaam op, tel tot drie en ga weer langzaam terug.

Versterk de buikspieren

Uitgangspositie:

Liggend op de rug met de handen achter uw hoofd.

- Til uw bovenlichaam iets op en ga weer rustig liggen.
- Houd uw benen gestrekt.
- Trek uw buik goed in.

Tips:

- Bij rugklachten: buig uw knieën en plaats de voeten op de vloer.
- Ga op een handdoek liggen. Pak twee punten van de handdoek



Variatie:

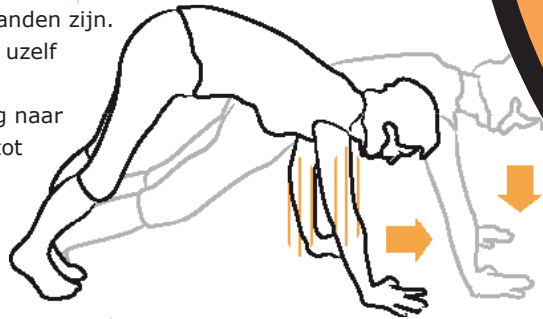
- Til uw bovenlichaam op, draai met één elleboog schuin omhoog naar het plafond, draai terug naar het midden en ga weer liggen. Doe hetzelfde met de andere kant. Houd bij het indraaien de billen tegen de vloer.
- Met gebogen knieën: tik met beide handen uw knieën aan.

Armspieren + lenigheid + rompstabiliteit

Uitgangspositie:

Staan met beide benen naast elkaar.

- Buig het lichaam voorover, plaats de handen op de grond naast uw voeten (benen mogen licht gebogen zijn).
- Loop met uw handen naar voren totdat uw schouders boven uw handen zijn.
- Buig uw ellebogen en duw uzelf weer omhoog.
- Loop met uw handen terug naar de voeten en rol weer op tot u rechtop staat.



Variatie:

- Maak de oefening gemakkelijker door uw knieën te buigen of door het opdrukken weg te laten.
- Maak het moeilijker door bij het opdrukken één been op te tillen.

Tips:

- Houd uw buik goed ingetrokken bij het opdrukken.
- Houd uw ellebogen licht gebogen bij het uitstrekken na het opdrukken.

Rekoefeningen

Rekoefeningen zijn een belangrijk onderdeel van uw training. Door regelmatig rekoefeningen te doen merkt u dat uw lichaam flexibeler wordt, dat u soepeler beweegt en dat u de oefeningen gemakkelijker kunt uitvoeren.

Na afloop van een training helpen rekoefeningen om spierpijn te verminderen. Uw lichaam komt met deze oefeningen weer tot rust. Zorg ervoor dat alle lichaamsdelen aan bod komen.

Tips:

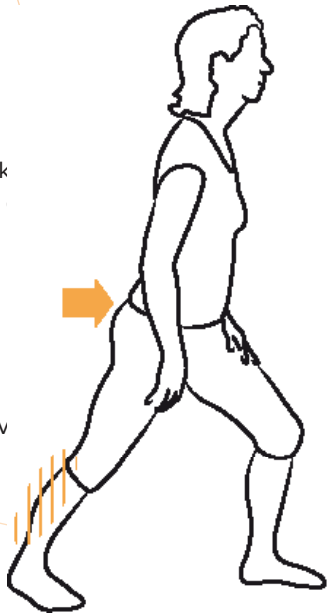
- Voer elke oefening twee tot drie keer uit.
- Breng uw spier(en) op spanning en houd dit 10-15 tellen vast.
- Niet veren of te veel kracht zetten.
- U mag de spanning uiteraard voelen, maar dit mag nooit pijn doen.

Kuiten rekken

Uitgangspositie:

Eén voet voor en één voet achter.

- Buig het voorste been een klein stuk
- Het achterste been is gestrekt, met hiel op de grond.
- Houd uw bovenlichaam rechtop (borst iets naar voren).
- Voel de rek in de kuit van het achterste been.
- Voelt u de rek niet, breng het bovenlichaam dan iets verder naar v



Variatie:

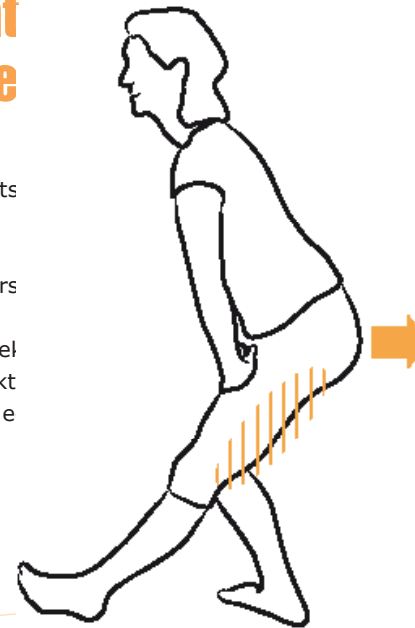
- Verzwaar de oefening door het gestrekte been te buigen, waardoor u zowel uw kuitspier als achillespees meer rekt.

Rek de achterkant van de bovenbenede

Uitgangspositie:

Eén voet voor, één voet achter. Plaats voeten niet te ver uit elkaar.

- Buig het achterste been. Het voors blijft gestrekt.
- Plaats beide handen op het gestrelt been. Het voorste been is gestrekt
- Strek uw bovenlichaam en maak e holling in de rug.
- Duw uw billen naar achteren.
- Herhaal deze oefening met het andere been.



Variatie:

- Trek de tenen van uw voorste voet omhoog. U voelt de spanning aan de achterkant van uw bovenbeen en in de kuitspieren.

Tip:

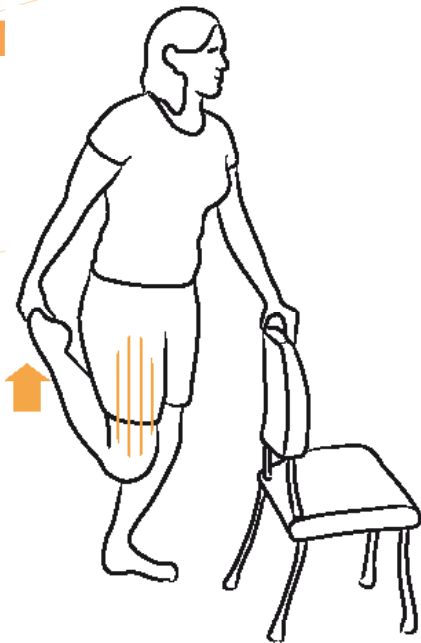
- Let op dat uw buik ingetrokken is.

Rekken van de voorkant van de bovenbenen

Uitgangspositie:

Staan met beide voeten naast elkaar, eventueel met een hand op de tafel of rugleuning van een stoel.

- Buig uw linkerbeen, pak uw enkel vast en breng uw linkerhiel naar uw bil.
- Houd dit 8 – 15 tellen vast
- Herhaal deze oefening met het rechterbeen.



Tips:

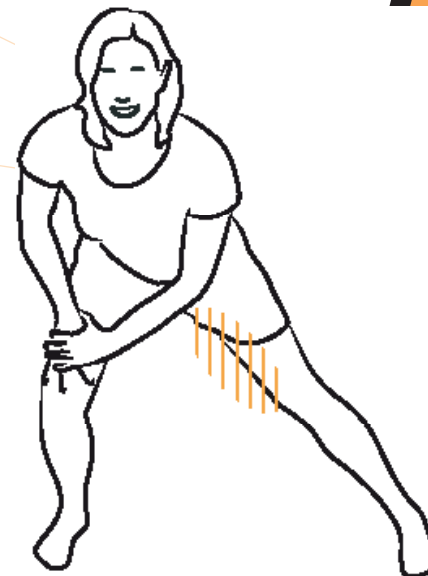
- Blijf rechtop staan en houd uw standbeen licht gebogen.
- Houd uw knieën tegen elkaar.
- Duw de heupen licht naar voren.

Rek de binnenkant van de bovenbenen

Uitgangspositie:

In spreidstand met de voeten schuin naar voren.

- Buig uw rechterbeen.
- Zet beide handen net boven uw rechterknie.
- Duw de billen naar achteren totdat u rek voelt aan de binnenkant van het linkerbeen.
- Herhaal deze oefening met links.



Tips:

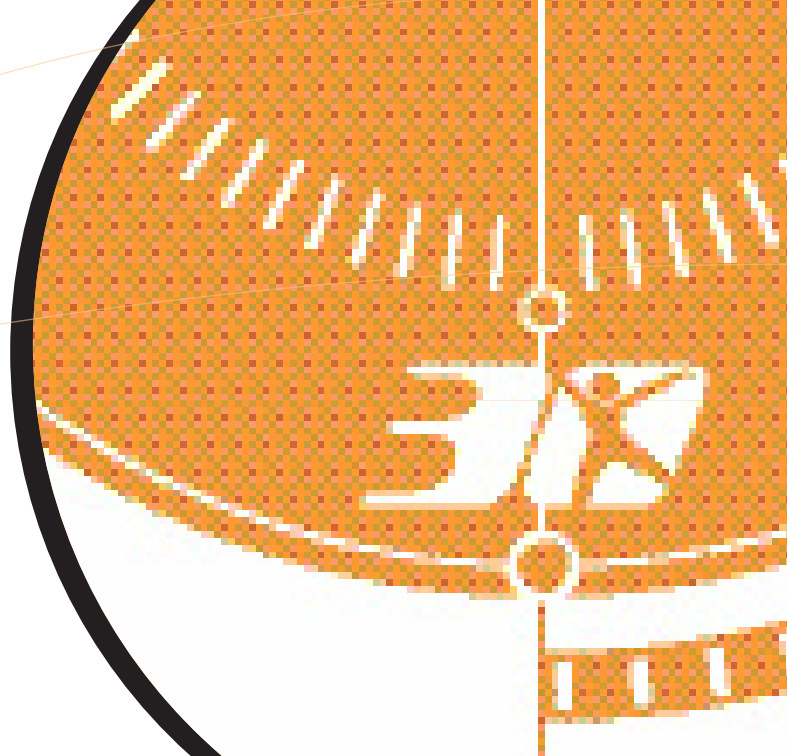
- Uw knie mag niet te veel naar voren komen. Houd de knie boven uw enkel vast.
- Maak een lange rug en trek uw buik in.

Rekken van de rugspieren

Uitgangspositie:

Sta op handen en knieën.

- Breng de handen zo ver mogelijk naar voren op de grond.
- Ga met de billen zo ver mogelijk naar achteren.
- Maak de rug zo lang mogelijk.
- Houd de armen licht gebogen.
- Adem rustig in en uit.



Rekken van de borstspieren

Uitgangspositie:

In spreidstand met de voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte.

- Breng beide handen achter uw rug.
- Pak de handen in één.
- Strek beide armen en til ze zo hoog mogelijk op.



Tips:

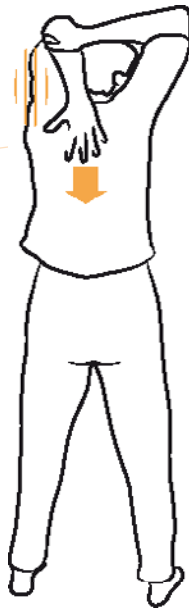
- Houd uw schouders laag.
- Blijf rechtop staan, borst naar voren.
- Wijs uw handpalmen naar achteren.
- Voor meer balans maakt u de spreidstand iets groter of doet u de oefening zittend op een stoel.

Rek de achterkant van de bovenarmen + eventueel taille

Uitgangspositie:

In spreidstand.

- Breng de rechterarm omhoog langs uw oor.
- Buig deze arm en leg uw handpalm tussen de schouderbladen.
- Pak met de andere hand uw elleboog vast en probeer uw handpalm iets verder naar beneden te duwen.
- Herhaal dit met de andere arm.



Variatie:

- Buig uw lichaam iets opzij, zodat u de rek ook voelt in uw taille.

Tips:

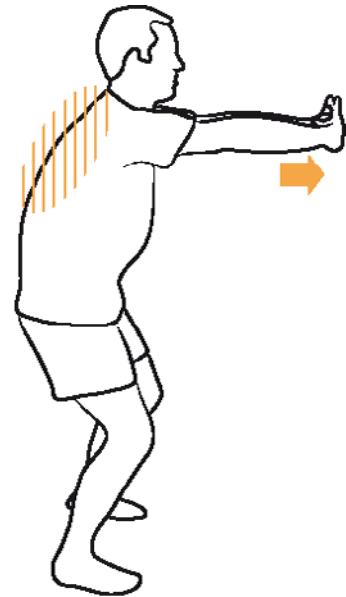
- Blijf goed op twee benen staan, houd uw knieën licht gebogen.
- Deze oefening kunt u ook zittend op een stoel doen.

Rekken van de rugspieren

Uitgangspositie:

In spreidstand met de voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte.

- Breng beide armen naar voren.
- Maak uzelf zo rond mogelijk (alsof u een boom vastpakt).
- Leg uw handen op elkaar en duw uw handpalmen van u af.
- Adem uit wanneer u uw handen uitduwt.
- Kom weer recht op en adem in.
- Herhaal dit vijf tot acht maal.



Tips:

- Houd uw schouders laag.
- Kijk over uw handen heen.
- Deze oefening kan ook op de stoel uitgevoerd worden.

Het rekken van de nekspieren

Uitgangspositie:

In spreidstand of zittend op de grond of stoel.

- Breng de linkerhand naast uw been, met de handpalm naar beneden.
- Met de rechterhand pakt u de zijkant van uw hoofd vast.
- Duw uw hoofd rustig naar rechts, met het oor naar uw schouder.
- U voelt nu rek in uw nekspieren. Pas op, het hoeft geen pijn te doen!
- Herhaal dit voor de linkerzijde van uw nek.



Tip:

Let op dat u deze oefening rustig uitvoert en niet te hard duwt.

Cooling-down

Bijna iedereen kent het belang van een warming-up, dit geldt helaas niet voor de cooling-down. De cooling-down is het omgekeerde van de warming-up; na afloop van de inspanning moet het lichaam rustig worden. Door de inspanning geleidelijk af te bouwen zorgt u voor een goede afvoer van de afvalstoffen uit de spieren. Daarmee voorkomt u gespannen, vermoeide en stijve spieren.

Tips:

- Niet te veel veren of te veel kracht zetten.
- Zorg voor een prettige ondergrond. Gebruik één of meerdere handdoeken of een matje.

Cooling-down oefening 1

Uitgangspositie:

Liggend op uw rug.

- Leg uw armen zijwaarts, gelijk met uw schouders.
- Buig uw benen en zet uw voeten plat op de grond.
- Laat uw gebogen benen naar rechts zakken.
- Houd uw schouders op de grond.
- Houd dit 15 tot 20 tellen vast en breng de benen weer terug naar het midden.
- Herhaal deze oefening met links.

Tips:

- Kijk naar links als de benen naar rechts wijzen en andersom. Hiermee rekt u uw onderrug en de bilspieren.
- Adem rustig in en uit.
- Het is geen probleem als uw knieën de grond niet raken.

Cooling-down oefening 2

Uitgangspositie:

Liggend op uw rug, met de handen naast uw billen.

- Adem diep in en breng uw armen gestrekt langs uw hoofd.
- Pak uw handen rustig vast boven uw hoofd.
- Strek uw bovenlichaam uit en adem uit en weer in.
- Breng uw armen weer terug langs uw lichaam en adem uit.
- Herhaal deze oefening vijf keer.

Cooling-down oefening 3

Uitgangspositie:

Liggend op uw rug met uw armen ontspannen langs uw lichaam.

- Adem in en trek uw schouders omhoog.
- Adem uit en breng uw schouders weer terug naar normale positie.
- Adem in en duw uw schouders omlaag.
- Adem uit en breng uw schouders weer terug.
- Herhaal dit vier keer.

Variatie:

Voor dezelfde spiergroep kunt u ook deze oefening doen:

- Adem in en breng uw hoofd rustig naar rechts (oor naar de schouder).
- Adem uit en breng uw hoofd weer rustig terug.
- Adem in en breng uw hoofd naar links.
- Adem uit en breng uw hoofd weer rustig terug.

Cooling-down oefening 4

Uitgangspositie:

In spreidstand.

- Adem in en breng beide armen gestrekt boven uw hoofd.
- Adem uit en breng uw armen via de zijkant weer terug.
- Herhaal dit acht maal.

Variatie:

- Wanneer de armen beneden zijn buigt u uw knieën, tot uw handen net boven de grond zijn. Blijf zo even staan. Schud uw armen lekker los.

Cooling-down oefening 5

Uitgangspositie:

In spreidstand met de voeten iets verder uit elkaar dan heupbreedte.

- De armen zijn ontspannen langs het lichaam.
- Houd de knieën licht gebogen.
- Adem in en breng uw armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte.
- Breng de handen naar elkaar toe voor uw kin, de ellebogen blijven opzij wijzen.
- Adem uit en duw de handpalmen naar voren waardoor u de armen strekt.
- Adem weer in en breng de armen opzij tot schouderhoogte.
- Adem uit en breng de armen omlaag.



Variatie:

- Probeer deze oefening eens met gesloten ogen.
- U kunt deze oefening natuurlijk ook zittend doen.

Tips:

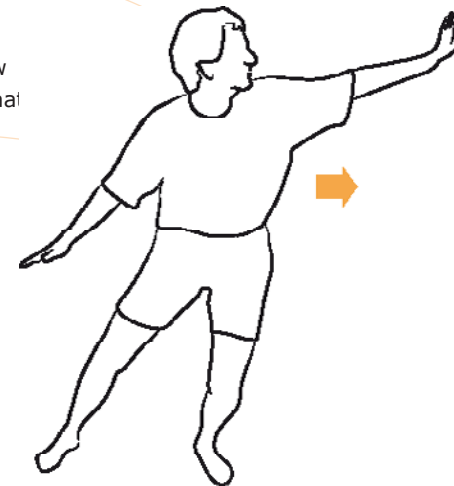
- Herhaal deze oefening acht keer. Blijf rustig in- en uitademen.

Cooling-down oefening 6

Uitgangspositie:

In ruime spreidstand, de armen ontspannen langs het lichaam.

- Buig uw benen om en om waarbij uw bovenlichaam meebeweegt. U verplaat uw gewicht van links naar rechts.
- Neem daarna in de beweging de armen mee.
- Gewicht naar links, til de linkerarm rustig op tot schouderhoogte en weer terug.
- Daarna de andere kant.



Variatie:

- Adem rustig in wanneer u uw arm optilt. Adem uit wanneer u uw arm weer terugbrengt.
- Voer deze oefening rustig, beheerst en vloeiend uit.
- Herhaal deze oefening acht keer.

Colofon

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)

Postadres:

Postbus 64
6720 AB Bennekom

Bezoekadres:

Heelsumseweg 50
6721 GT Bennekom

T (0318) 49 09 00

F (0318) 49 09 95

E info@30minutenbewegen.nl / info@nisb.nl

W www.30minutenbewegen.nl / www.nisb.nl

Met dank aan:

Auteur:	Yolanda van Binsbergen (Yo's Gym)
Illustraties:	Studio Flip, Ede
Tekst- en beeldredactie:	Jolanda de Zeeuw
Eindredactie:	Juul van Rijn en Karin Vrielink
Grafische Vormgeving:	Concentus Marketing BV, Hilversum
Drukwerk:	Mediadam BV, Amsterdam

Dit boekje met oefeningen maakt deel uit van de StartFitKit die vanaf oktober 2008 in Nederland wordt gedistribueerd. De StartFitKit bevat vier boekjes over Zwemmen, Fietsen, Wandelen en Hardlopen, kortingscoupons en leuke gadgets. U kunt de StartFitKit bestellen bij NISB.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van NISB.



Beweegnorm

30minutenbewegen is de landelijke campagne die sporten en bewegen stimuleert. Waarom? Je voelt je fitter, je ontmoet mensen en het heeft een ontspannende werking. Iedereen zou eigenlijk vijf dagen in de week 30 minuten (matig intensief) moeten bewegen. Kinderen zelfs elke dag 60 minuten.

30minutenbewegen laat Nederlanders zien dat een kleine investering in tijd een groot verschil kan maken in de gezondheidstoestand.