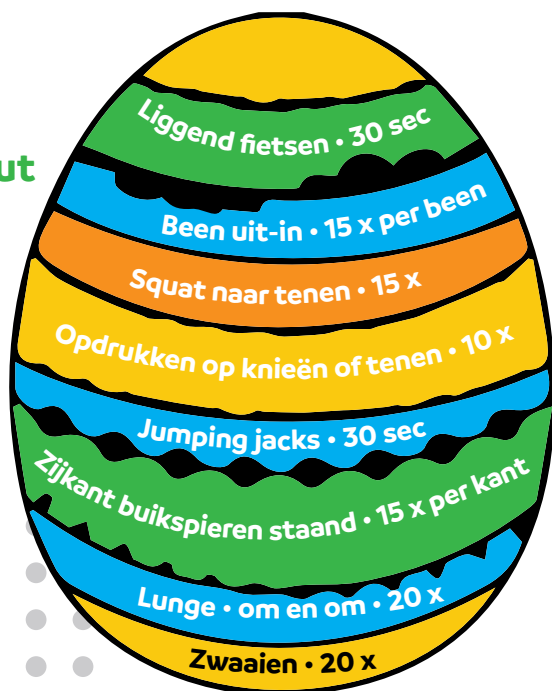


De beweegpaashaas en de eieren workout

Voor deze maand hebben we weer leuke beweeg-oefeningen voor u klaar staan. En dat alles in het thema van Pasen. In de paasfiguren ziet u de oefeningen staan die achter op deze flyer worden uitgelegd.

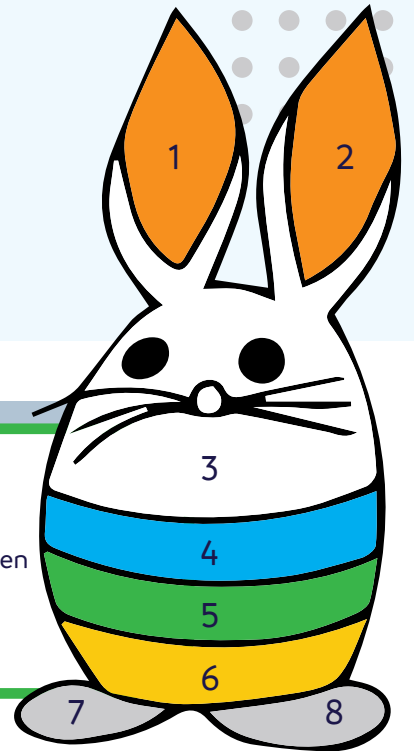
Vergeet niet voordat u aan de oefeningen begint, even een warming-up te doen. Kom van de bank of uit de stoel en zet een leuk muziekje aan. Probeer gedurende het liedje lekker te dansen en te bewegen. Hoe u dat doet bepaalt u zelf. Daarna bent u helemaal klaar om aan de oefeningen te beginnen!

Paasei workout



De twee oefenfiguren kunt u per week met elkaar afwisselen, zodat u wat variatie heeft. Maar wees vrij hier ook zelf iets leuks in te bedenken of misschien doet u beide figuren wel iedere week. Dat is helemaal aan u!

VROLIJK PASEN!!!!



De oefeningen van de paashaas kunt u in week 1 en week 3 van april uitvoeren.

Paashaas workout

De oefeningen die hier in de figuren staan en achter op de flyer staan uitgelegd, kunnen op eigen niveau worden uitgevoerd. Kies de oefening die bij u past of maak ze makkelijker of misschien wel moeilijker. Het is uw beweegmoment. Maak er wat leuks van!

Elke laatste week van de maand, ligt er een nieuwe beweegopdracht voor u klaar, bij het stadskantoor, de Jumbo of Coop. Veel plezier!



Zie andere kant flyer voor uitleg beweegoefeningen.

Paashaas workout

Uitleg



Squat

Ga vanuit stand in zitpositie en kom weer overeind. Herhaal dit 20 keer.



Armcirkels

Draai rondjes met uw armen. Houd deze beweging 20 sec. vol.



Staan, liggen, staan

Ga vanuit staande positie liggen op uw buik en sta weer op. Herhaal dit 8 keer.



Liggend been heffen

Ga op uw zij liggen en hef uw bovenste been op en neer. Herhaal dit 15 keer per been.



Hakken billen 1 been

Leun op een been, breng uw andere been omhoog en weer terug. Herhaal dit 15 keer per been.



Boxen met dribbe

Dribbel op de plek en maak met uw armen een box beweging. Houd dit 30 seconden vol.



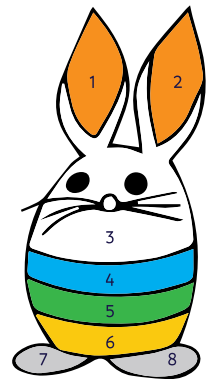
Sit up

Ga liggen op de grond en kom zo ver mogelijk met uw schouders van de vloer. Herhaal dit 15 keer.



Opdrukken tegen de muur

Ga 1 meter van de muur af staan. Zet uw handen tegen de muur, buig en strek uw armen. Herhaal dit 10 keer.



Paasei workout



Liggend fietsen

Ga liggen op uw rug en maak een fietsbeweging in de lucht. Houd dit 30 seconden vol.



Been uit-in

Leun op een been, breng je andere been naar buiten en weer naar binnen. Herhaal dit 15 keer per been. Gebruik waar nodig een stoel om te steunen.



Squat naar tenen

Ga vanuit stand in zit positie en kom weer overeind en ga op uw tenen staan. Dit is een vloeiende beweging. Herhaal 15 keer.



Opdrukken op knieën of tenen

Ga op je handen en knieën in steunpositie staan op de grond. Buig en strek je armen. Herhaal dit 10 keer.



Jumping jack

Vanuit staande positie spring u met uw armen en benen wijd en weer in. Herhaal deze beweging voor 30 seconden.



Zijkant buikspieren staand

Leun op 1 been, leg uw hand achter uw hoofd. Breng uw andere been gebogen richting uw elleboog en weer terug. Herhaal dit 15 keer per kant.



Lunge

Zet een grote stap naar voren, zak met uw achterste knie richting de grond. Houd je bovenlichaam recht. Herhaal dit 10 keer per been.



Zwaaien

Ga staan, spreid uw armen, maak een zwaai beweging met uw armen. Herhaal dit 20 keer.

