Beweegkaart 50+

Deze maand hebben we een leuke beweegopdracht gekoppeld aan het welbekende 'zoek de verschillen'. In de volgende foto's zijn 10 verschillen te vinden. Bij ieder verschil dat u vindt, hoort een beweging. Veel succes en beweegplezier!

ZOEK DE VERSCHILLEN

1 verschil:
10 x Opdrukken tegen de muur

2 verschillen:
5 x Liggen en staan

3 verschillen:
10 x Buig en reik links

4 verschillen:
10 x Buig en reik rechts

5 verschillen:
15 x Squat op tenen

6 verschillen:
10 x Leg raise

7 verschillen:
10 x Opstaan-zitten

8 verschillen:
10 x Tricep dip

9 verschillen:
10 x Hol bol beweging

10 verschillen:
30 sec Wall sit

Voorbeeld: 1 verschil gevonden, voer beweegopdracht 1 uit.
2 verschillen gevonden, voer beweegopdracht 2 uit. Enz.

Heel veel succes!

Zie andere kant flyer voor uitleg beweegoefeningen.

Uitleg bewegingen beweegzoeker:

Uitleg

Opdrukken tegen de muur

Ga 1 meter van de muur staan, zet uw handen tegen de muur. Buig en strek uw armen. Dit is 1 herhaling, herhaal deze beweging zo vaak als is aangegeven.

Liggen en staan

Ga vanuit staande positie liggen op uw buik en sta weer op. Dit is 1 herhaling, herhaal deze beweging zo vaak als is aangegeven.

Buig en reik rechts

Ga met uw voeten op heup breedte staan, strek uw linkerarm boven uw hoofd, buig en reik naar de rechterkant. Buig weer terug. Dit is 1 herhaling, herhaal deze beweging zo vaak als is aangegeven.

Buig en reik links

Ga met uw voeten op heup breedte staan, strek uw rechterarm boven uw hoofd, buig en reik naar de linker kant. Buig weer terug. Dit is 1 herhaling, herhaal deze beweging zo vaak als is aangegeven.

Op tenen en terug

Ga op uw tenen staan en laat u weer zakken. Dit is 1 herhaling, herhaal deze beweging zo vaak als is aangegeven.

Leg raise

Ga liggen op uw rug, leg uw handen onder uw billen. Breng uw benen omhoog en laat ze weer zakken. Dit is 1 herhaling, herhaal deze beweging zo vaak als is aangegeven.

Opstaan – Zitten

Ga voor uw stoel of bank staan. Ga zitten en sta weer op. Dit is 1 herhaling. Herhaal deze beweging zo vaak als is aangegeven.

Tricep dip

Zet uw handen op het randje van de stoel of bank, met uw vingers naar voren. Zak door uw armen naar beneden, en duw uzelf weer omhoog. Dit is 1 herhaling, herhaal deze beweging zo vaak als is aangegeven. (let op dat de stoel stevig staat)

Hol – bol beweging

Ga staan en maak uw rug bol door uw armen voor u uit naar elkaar toe te brengen. Maak vervolgens uw rug hol, door uw borst te openen en uw schouderbladen naar elkaar toe te brengen. Dit is 1 herhaling, herhaal deze beweging zo vaak als is aangegeven.

Wall sit

Ga met uw rug tegen de muur zitten, alsof u op een stoel zit, zonder stoel. Uw knieën heeft u in een rechte lijn boven uw enkels. In 90 graden dus. Probeer min. 30 seconden op deze manier te blijven zitten.

'Op **11 december** organiseren wij (onder voorbehoud van de richtlijnen van het RIVM i.v.m. corona) weer een **leuke BINGO.** Dit keer niet online maar **bij de Wulverhorst**!
Voor meer informatie en/of aanmelding mail: **demi@oudewatervitaal.nl**'