



# BEWEEG MEE!

# S-SPORTPLUS



Een gezonde leefstijl verhoogt uw weerstand en is een goed wapen in de strijd tegen het coronavirus. Blijf met deze beweegposter thuis in beweging.

Doe elke dag minimaal één van de oefeningen en streep de oefening af op de meegestuurde kaart.

Nodig uw partner, vriend(in), buurman, buurvrouw of kleinkind uit om (op afstand) mee te doen! Samen in beweging, maar dan gewoon thuis.

1 Pak een stoel vast en hef uw been zijwaarts. Wissel van been.

2 Boks met uw armen naar voren (staand of zittend).



3 Hef uw arm zijwaarts tot schouderhoogte en draai kleine rondjes met uw arm. Wissel van arm.

4 Maak een wandeling in de buurt. Probeer niet alleen vandaag, maar iedere dag een ommetje te maken!

5 Pak een stoel vast en hef uw been achterwaarts. Wissel van been.



6 Strek uw armen naar voren en draai uw polsen (staand of zittend).

LEUK DAT U MEE DOET!



7 Maak schoon of ga in de tuin werken.

8 Trek uw schouders op en laat ze vallen (staand of zittend).

9 Kruis uw armen voor uw borst en draai uw bovenlichaam van links naar rechts (staand of zittend).

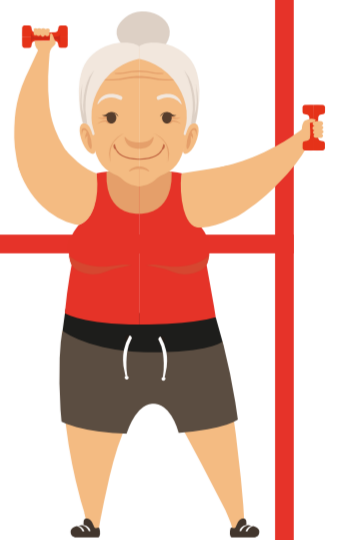


10 Strek uw benen voor u uit en maak rondjes met uw benen (zittend).

11 Pak in iedere hand een klein flesje water of een appel en buig en strek uw armen (spierballen maken).



12 Tik met uw hakken uw billen om en om aan (staand).



13 Probeer een ballon op de bovenkant van uw hand te laten balanceren.

14 Pak een sjaal en rek de zijkant van uw lichaam.



15 Zet een muzikje op en ga dansen! Zolang u wilt.

U BENT AL OP DE HELFT!



16 Steek uw handen in de lucht en probeer om en om het plafond aan te tikken.



17 Ga op een stoel zitten en zet uw voeten op de grond. Alleen uw hakken raken de grond. Daarna alleen uw tenen.



18 Boks met uw armen naar boven (staand of zittend).

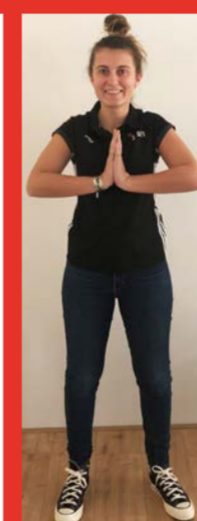
19 Zet van één voet uw tenen op de grond en draai rondjes. Wissel van voet (staand of zittend).

20 Maak zwembewegingen met uw armen (staand of zittend).



21 Sta (zonder handen) op van uw stoel en ga weer zitten.

22 Druk uw handen tegen elkaar aan voor de borst. Duw stevig en houd dit 15 seconden vast.



23 Til uw knieën om en om op (staand of zittend).



24 Ga met één voet op de trap staan, zet de andere voet bij. Zet één voet terug en daarna de andere voet terug.

GA ZO DOOR!



25 Ga op uw tenen staan en beweeg op en neer (met stoel).

26 Zoek buiten 5 stukken zwerfafval en gooi ze in de (juiste) prullenbak.

27 Til uw been gebogen op. Strek hem langzaam uit. Nu weer terug naar een gebogen been. Zoek de balans! (staand of zittend)

28 Maak stappen op de plaats. Wilt u meer? Maak dan dribbelbewegingen op de plaats.

29 Zing het liedje 'Hoofd, schouders, knie en teen' en doe mee!

GOED GEDAAN!



## AAN DE SLAG!

- 1 Kies een plek in huis waar u voldoende ruimte hebt, zodat u veilig kunt bewegen.
- 2 Doe de oefeningen niet op sokken, maar trek stevige schoenen aan.
- 3 Sommige oefeningen kunt u met of zonder stoel uitvoeren. Gebruikt u een stoel? Zorg voor een stevige en stabiele stoel zonder wielen.
- 4 Start u voor het eerst met deze oefeningen? Begin rustig. Bouw het langzaam op. Doe iedere oefening maximaal 10 keer.
- 5 De oefeningen mogen geen pijn geven. Sla de oefening over als u pijn hebt.
- 6 Wilt u meer uitdaging? Doe dan meerdere oefeningen achter elkaar.