

ZIE JE E BITJE STEEG? KOM MEJ E BEWEEG!

want elke stap telt...



- Start- en eindpunt aan wzc Proventier (Doornstraat 4, Poperinge)
- Leuke beweegopdrachten tijdens een korte rolstoeltoegankelijke wandeling
- Volg de groene pijltjes, de beweegborden en het grondsjabloon



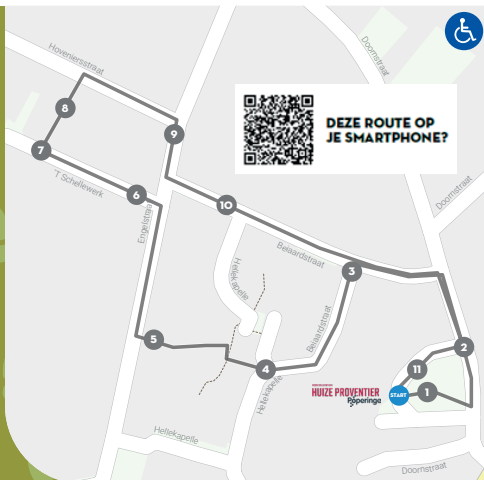
BEWEEGRUTE ZORGSITE

DE BEWEEGRUTE IS EEN WANDELROUTE MET EENVOUDIGE BEWEGINGSOEFENINGEN. VOLG DE GROENE BORDJES EN TRAIN JE KRACHT, BALANS EN UITHOUDINGSVERMOGEN. VOOR JONG EN OUD! LEUK, ZEKER SAMEN MET ANDEREN, EN GOED VOOR LICHAAM EN GEEST!

1. FIETSTRAPPER
2. ARMEN VOORWAARTS OP EN NEER
3. SCHOULDERS AANTIKKEN
4. ARMEN VOOR - ACHTER
5. BOKSEN
6. ZITTEND KNIEHEFFEN
7. NAAR VOOR BUIGEN
8. PLUKKEN MET HANDEN
9. HIELEN - TENEN
10. ROMP DRAAIEN
11. STRETCHING

WANT ELKE STAP TELT

WWW.1000OSTAPPEN.BE



1.320



924 M

FIETSTRAPPER



1. ZET JE HEER OP DE BANK
2. DUW JE RUG RECHT, SPAN JE BUIK- EN RUGSPIEREN AAN
3. PLAATS JE VOETEN OP DE FIETSTRAPPER EN FIETS 10 KEER



FIETS ZO SNEL MOGELIJK



SCHUIF VOORAAN NAAR JE ZITBEENKNOBELS, SPAN BUIK- EN RUGSPIEREN AAN EN FIETS



ARMEN VOORWAARTS OP EN NEER



1. BRENG JE ARMEN GESTREKT VOORWAARTS OMHOOG TOT EEN HOEK VAN 90°
2. HOUD DIT 2 SECONDEN AAN, BRENG JE ARMEN WEER NAAR BENEDEN
3. DOE DIT 10 KEER EN WISSEL VAN ARM



DOE DIT MET 2 ARMEN TEGELIJK



HOUD 1 ARM OMHOOG TERWILJ JE MET DE ANDERE ARM DE OEFENING UITVOERT. WISSEL



SCHOUDERS AANTIKKEN



- 1 STREK JE ARMEN HORIZONTAAL NAAST JE LICHAAM
- 2 BUIG JE ARMEN EN PROBEER JE SCHOUDERS AAN TE TIKKEN
- 3 HERHAAL 10 KEER



GA OP I BEEN STAAN EN TIK JE SCHOUDERS AAN



GA OP I BEEN STAAN EN TIK JE TEGENOVERGESTELDE SCHOUDER AAN



ARMEN VOOR - ACHTER



- 1 DUW JE ARMEN OP SCHOUDEHOOGTE NAAR VOOR. HOU JE VUUSTEN BIJ ELKAAR EN JE ELLEBOGEN BREED
- 2 TREK JE ARMEN NAAR ACHTER TOT JE VUUSTEN NAAST JE SCHOUDERS KOMEN
- 3 DOE DIT TO KEER



HOUD ELKE POSITIE 5 SECONDEN AAN



DOE DIT 20 KEER



BOKSEN



- 1 BOKS 5 SECONDEN AFWISSELEND MET JE HANDEN
- 2 RUST EVEN EN HERHAAL 5 KEER



STA OP I BEEN EN BOKS AFWISSELEND MET JE HANDEN ZONDER EVENWICHT TE VERLIEZEN



MAAK KLEINE SPRONGETJES EN BOKS AFWISSELEND MET JE HANDEN



ZITTEND KNIEHEFFEN



- 1 HEF JE KNIE RECHT OMHOOG
- 2 ZET JE VOET TERUG MEER
- 3 HERHAAL 10 KEER EN WISSEL VAN BEEN



ZET JE VOET NIET HELEMAAL TERUG OP DE GROND



HOUD JE KNIE 10 TELLEN IN DE LUCHT



NAAR VOOR BUIGEN



- 1 KANTEL UIT JE HIEP NAAR VOOR MET EEN RECHTE RUG
- 2 GA WEER RECHTOP ZITTEN
- 3 DOE DIT TO KEER



HOUD DE VOORWAARTSE POSITIE 10 SECONDEN AAN



DOE DIT 20 KEER



PLUKKEN MET HANDEN



- 1 GRIP MET JE ARM ZO HOOG MOGELIJK, ALSOF JE EEN APPEL VAN EEN BOOM PLUKT
- 2 BRENG JE ARM TERUG NAAR BENEDEN
- 3 DOE DIT TOE KEER EN WISSEL DAN VAN ARM



DOE DIT MET 2 ARMEN TEGELIJK



HOU 1 ARM OMHOOG, VOER DE OEFENING OPNIEUW UIT MET JE ANDERE ARM



HIELEN - TENEN



- 1 BRENG JE HIELEN OMHOOG
- 2 BRENG JE HIELEN NAAR BENEDEN EN JE TENEN OMHOOG
- 3 HERHAAL DIT TOE KEER



DOE DIT AF WISSELEND MET 1 BEEN IN DE LUCHT



DOE DIT MET 2 BEEN IN DE LUCHT



ROMP DRAAIEN



- 1 HOU JE ARMEN MAAST JE LICHAAM EN SPREID JE BENEN
- 2 BUIG LICHT DOOR JE KNIËEN
- 3 ZET JE ARMEN IN JE ZIJ
- 4 DRAAI JE ROMP NAAR LINKS EN NAAR RECHTS
- 5 HERHAAL 5 KEER



BUIG JE BOVENLICHAAM VOOROVER EN DRAAI JE ROMP NAAR LINKS EN NAAR RECHTS



BUIG JE BOVENLICHAAM VOOROVER
TK: JE LINKERHANT NAAR HET RECHTERHANT WISSEL AF



STRETCHING



- 1 BUIG NAAR VOOR TOT JE EEN REK VOELT
- 2 HOU TOE TELLEN AAN EN STA TERUG RECHT



- 3 HEF JE ARM OP EN TREK TOE TELLEN LICHT NAAR ACHTER
- 4 HERHAAL MET JE ANDERE ARM



- 5 BUIG JE ROMP NAAR LINKS EN HOU TOE TELLEN AAN
- 6 HERHAAL RECHTS



DEZE ROUTE OP JE SMARTPHONE?



VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

