

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 ARM OMHOOG, VOER DE OEFENING OP NIEUW 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 AFWISSELEND 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 KNIËN
- 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. TW. JE LINKERHANT NAAR HET RECHTERHANT WISSEL AF



STRETCHING



- 1 BUIG NAAR VOOR TOT JE EEN REK VOELT
- 2 HOU TOE TELLLEN AAN EN STA TERUG RECHT
- 3 HEF JE ARM OP EN TREK TOE TELLLEN LICHT NAAR ACHTER
- 4 HERHAAL MET JE ANDERE ARM
- 5 BUIG JE ROMP NAAR LINKS EN HOU TOE TELLLEN AAN
- 6 HERHAAL RECHTS



ZIE JE E BITJE STEEG? KOM MEJ E BEWEEG!

want elke stap telt...



www.poperinge.be

SENIORENZORG
Poperinge



DEZE ROUTE OP
JE SMARTPHONE?



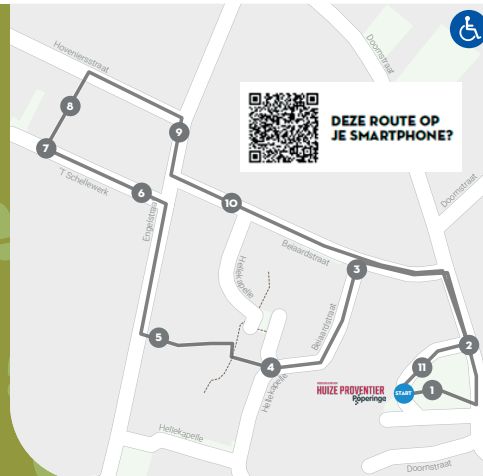
- Start- en eindpunt aan wzc Proventier (Doornstraat 4, Poperinge)
- Leuke beweegopdrachten tijdens een korte rolstoeltoegankelijke wandeling
- Volg de groene pijltjes, de beweegborden en het grondsjabloon



BEWEEGRROUTE ZORGSITE

DE BEWEEGRROUTE 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. SCHOUDERS 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 NEER OP DE BANK
2. DUW JE RUG RECHT, SPAN JE DUIK- EN RUGSPIEREN AAN
3. PLAATS JE VOETEN OP DE FIETSTRAPPER EN FIETS 10 KEER

- 😊 FIETS ZO SNEL MOGELIJK
- 😊 SCHUIF VORAAN NAAR JE ZITBEENKNOBBELS, SPAN DUIK- 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 BENEDE
3. DOE DIT 10 KEER EN WISSEL VAN ARM

- 😊 DOE DIT MET 2 ARMEN TEGELIJK
- 😊 HOUD 1 ARM OMHOOG TERWIL 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 1 BEEN STAAN EN TIK JE SCHOUDERS AAN
- 😊 GA OP 1 BEEN STAAN EN TIK JE TEGENOVERGESTELDE SCHOUDER AAN



ARMEN VOOR - ACHTER



1. DUW JE ARMEN OP SCHOUDERHOOGTE 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 10 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 1 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 NEER
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 HELP NAAR VOOR MET EEN RECHTE RUG
2. GA WEER RECHT OP ZITTEN
3. DOE DIT 10 KEER

- 😊 HOUD DE VOORWAARTSE POSITIE 10 SECONDEN AAN
- 😊 DOE DIT 20 KEER

