

Eenvoudige Beweegtips in tijden van Corona!

Bewegen is belangrijk voor iedereen. Door genoeg te bewegen blijf je fit. Mensen die fit zijn, worden minder snel ziek. Ook worden ze sneller beter. Met deze eenvoudige thuisoefeningen en tips blijf je fit.

Doe mee met Nederland in Beweging, elke dag 10.15 uur op TV, NPO 1 (Herhaling elke middag rond 14.00 uur. Let op, dit tijdstip wisselt)

Tips: Doe de oefeningen zittend, als je ze in het begin te zwaar vindt. Geef niet op als het in het begin wat te snel gaat, blijven bewegen is het belangrijkste. Vul 2 kleine flesjes met water en gebruik ze als gewichtjes.



Voor je conditie: Stap op de plaats

Stap op de plaats. Doe dit 3x10 of 2x15 minuten, verdeeld over de dag.

Tip: zet een muziekje op en marcheer in verschillende tempo's. Hou je vast aan een stoel of tafel voor steun. Buiten wandelen mag, maar houd 1,5 meter afstand van je wandelmaatje. Volg de adviezen op over 't Corona-virus.



Voor sterke beenspieren: zonder steun opstaan uit je stoel

Ga zitten op een stevige keukenstoel of op de rand van je bed.

Zorg ervoor dat de stoel stevig tegen een muur staat!

Kom overeind zonder je armen te gebruiken.

Doe dit een aantal keer bijvoorbeeld 3x, 5x of 10x achter elkaar.



Voor je evenwicht: balansoefeningen

1. Verplaats een aantal keren je gewicht van je ene op je andere been.

2. Wil je het iets moeilijker? Ga een paar tellen op je linkerbeen staan, haal je rechervoet van de vloer. Wissel van been.

3. Nog een oefening: ga 10 tellen op je tenen staan. Herhaal dit 3-5x

Tip: Doe de balansoefeningen met je ogen dicht, op een veilige plek.



Voor de lenigheid van je armen en schouders

Vouw je handen in elkaar en breng ze langs je oren omhoog.

Blijf rustig door ademen.

Doe de oefening minstens 10x achter elkaar.

Tip: Je kunt deze oefening zittend of staand doen.



Zin in nog meer bewegen?

Vraag de beweegposter aan. Bel of app 06-41 78 58 91 of mail Janette.Brouwer@sportutrecht.nl. Zij geeft uitleg over de oefeningen.

Download een gratis 7-minuten trainings app op je telefoon of tablet.

Ook op YouTube vind je heel veel oefeningen: Yoga, Pilates of complete work-outs.

Meer/ andere vragen over bewegen? Vraag je fysiotherapeut of ga naar www.sportutrecht.nl

Andere vragen over corona? Behoefte aan een praatje of (praktische) hulp?