

DAG 1



Beweeg vandaag mee met Nederland in Beweging!

(omroep MAX, **NPO 1**, iedere werkdag rond 10 uur)

Indien u dit goed bevalt, maak hier een goede gewoonte van!

DAG 6



Appels plukken;
- Strek 1 arm zo hoog mogelijk, alsof u een appel plukt
- Vervolgens doet u dit met uw andere arm
- Doe dit **6 keer** per arm

DAG 2



Bij de tafel;
- Ga rechtop staan en houdt u vast (indien nodig)
- Til het been zijwaarts op en terug
- Herhaal dit 8 keer
- Doe de oefening dan met het andere been
- Doe deze oefening **2 keer** per been

DAG 3



Loop als een koorddanser;
- Houdt het aanrecht vast met 1 hand
- Zet de ene voet precies voor de andere voet
- Loop **3 keer** heen en weer langs het aanrecht

Neem alleen steun indien nodig

DAG 4

Ga een half uur werken in de tuin of op het balkon (vegen = **4 MET**)



U kan ook kiezen voor een huishoudelijke klus als stofzuigen of de badkamer schoonmaken (beide 4 MET)

of kies een andere geschikte activiteit



DAG 5



Sta op (als het kan, zonder uw handen te gebruiken);
- Blijf even rechtop staan en ga weer zitten
- Doe dit **5 keer** achter elkaar

Herhaal indien mogelijk

DAG 7

Bij de tafel;
- Plaats uw voeten schouderbreed uit elkaar
- Zak naar beneden, tot halverwege, terwijl u uw knieën buigt. De knieën gaan daarbij over de tenen heen
- Wanneer u voelt dat uw hielen omhoog beginnen te komen, ga dan weer rechtop staan
- Herhaal dit **7 keer**



DAG 8

Vanuit de comfortabele stoel;
- Strek uw linkerbeen tot het helemaal recht is
- Houdt 10 seconden vast
- Laat uw been langzaam zakken
- Herhaal dit **8 keer**
- Doe daarna hetzelfde met uw rechterbeen



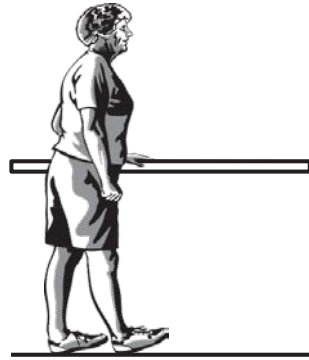
DAG 9

Bij de stoel;

- Kom naast de stoel staan en neem steun indien nodig
- Til langzaam uw rechterbeen op en laat langzaam weer zakken
- Til vervolgens uw linkerbeen op en laat deze langzaam weer zakken.
- Doe dit **9 keer** per been



DAG 10



Bij aanrecht;

- Houdt het aanrecht vast met 1 hand
- Til de voorvoeten en tenen van de vloer en loop **10 passen** op uw hakken
- Laat de voorvoeten naar de grond zakken, draai om en Loop 10 passen op uw hakken terug

DAG 11



Vanuit de stoel;

- Til uw rechterbeen op. Hierbij blijft de knie gebogen
- Houdt 3 seconden vast en laat uw been langzaam zakken
- Herhaal dit **11 keer**
- Doe daarna hetzelfde met uw linkerbeen

DAG 12



Tijdens tandenpoetsen;

- Pak de wastafel vast. U doet uw voeten tegen elkaar aan, zodat de grote tenen elkaar raken
- Laat dan de wastafel los (indien mogelijk) en ga door met poetsen
- Houd dit **12 seconden** vol en pak de wastafel weer vast

DAG 13

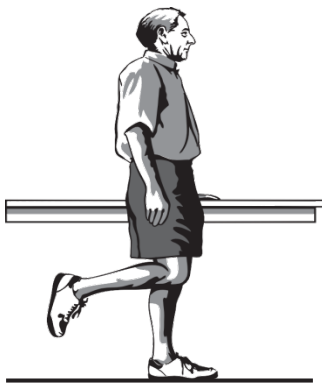


Bij de tafel/ stoel;

- Houdt u vast (indien nodig) en plaats uw voeten op schouderbreedte uit elkaar
- Ga op uw tenen staan
- Laat de hielen langzaam naar de grond zakken
- Herhaal deze oefening **13 keer**

DAG 14

- Ga rechtop naast de tafel staan
- Houd u vast en kijk vooruit
- Ga op een been staan en probeer deze positie **14 seconden** vast te houden
- Doe hetzelfde met uw andere been
- Herhaal deze oefening



Mensen zijn gewoonte dieren. We staan meestal op ongeveer hetzelfde tijdstip op, ontbijten met dezelfde producten, kleden ons op dezelfde manier, etc. Met onze gewoontes als automatische piloot maken we het ons makkelijk.

Dagelijks bewegen is een goede gewoonte. Om u hierbij te helpen, hebben wij een **beweegkalender** voor u gemaakt! Hierop staan 14 oefeningen die de voorgaande weken aan bod zijn gekomen. Doe komende 2 weken iedere dag een oefening. Het kan helpen om een vast moment te kiezen waarop u gaat oefenen, bijvoorbeeld iedere ochtend na de koffie. Als de oefening niet geschikt is voor u, kies dan een andere oefening of ga een stukje lopen.