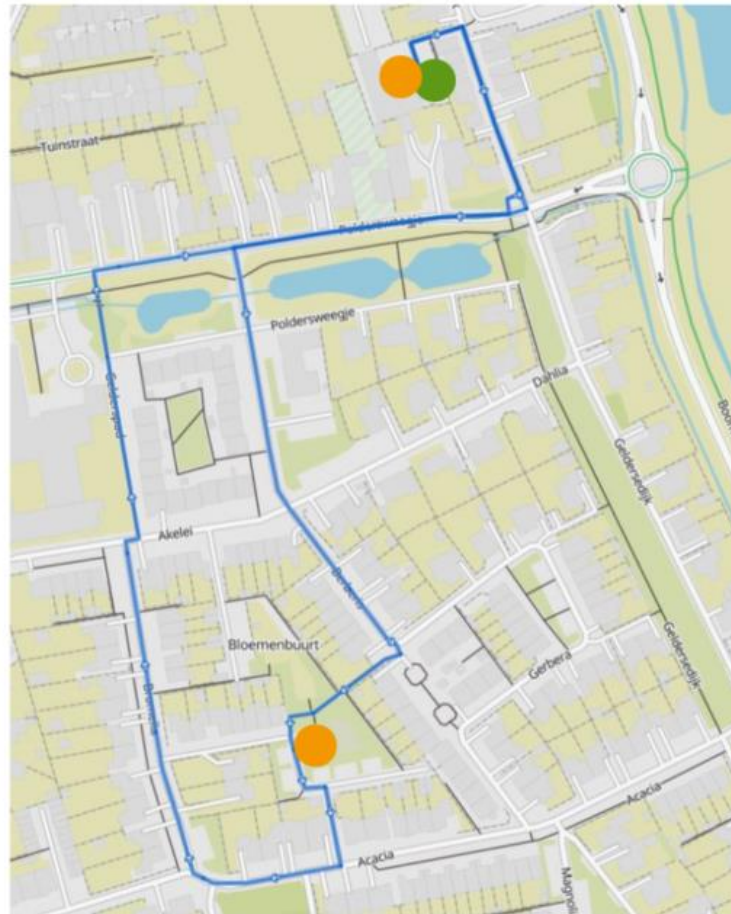


# DIRKSLAND BEWEEGT!

## Beweegroute Bloemenbuurt

### LEGENDA

-  ROUTE, 1,2 km
-  START/FINISH, Fit & Fysio Dirksland
-  OEFENINGEN
-  1560 stappen



## DIRKSLAND BEWEEGT!

Bij de start, halverwege en bij de finish kunt u onderstaande oefeningen uitvoeren. Probeer 3 sets van 8 tot 15 herhalingen te maken. Start met 1 set en begin met een laag aantal herhalingen. Bouw dit vervolgens elke keer op.

### Roeien

Breng spanning op het elastiek. Trek de armen naar achteren en breng de schouderbladen naar elkaar toe.



### Kniebuiging

Voeten op heupbreedte. Zak licht door de knieën. Hou de hielen aan de grond. Hou eventueel het rek vast.



### Duwen

Breng spanning op het elastiek. Duw de handen vanuit de oksels naar voren.



### Bukken-X

Ga in spreidstand staan. Tik de voeten (of scheenbenen of knieën) aan, strek uit tot X-houding.



### Rekken

Maak u zo lang mogelijk, buk naar voren, laat de armen ontspannen hangen

### Rekken

Spreidstand. Buig zijwaarts, met de arm tegen het oor. Beide kanten.



### Lopen over lijn

Loop over een lijn. Moeilijker: loop over een kromme lijn óf hak tegen tenen laten aansluiten.

### Zijwaarts heffen

Ga op één been staan. Hou het rek vast. Hef het andere been zijwaarts

### Knieheffen over een lijn

Hef de knieën om en om omhoog. Moeilijker: loop over een kromme lijn.

### Opdrukken

Ga iets van het rek of het bankje af staan. Maak een rechte lijn tussen voeten en schouders. Zak door de armen en druk weer op.

