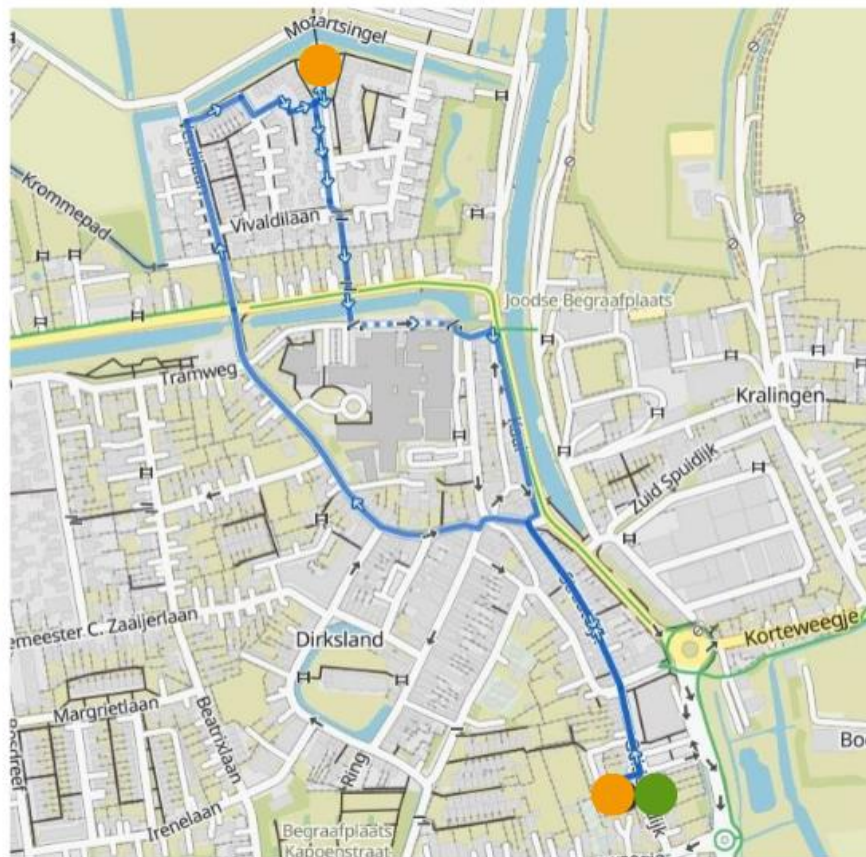


DIRKSLAND BEWEEGT!

Beweegroute Bachplantsoen

LEGENDA

-  ROUTE, 1.9 km
-  START/FINISH, Fit & Fysio Dirksland
-  OEFENINGEN
-  2470 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.

