

## **Thuis Bewegen**

Hier een aantal tips om thuis te bewegen. Op verschillende manieren kun je thuis bewegen zoals buiten een ronde gaan wandelen of hardlopen, via de tv, YouTube, bepaalde beweegapps en makkelijke oefeningen die je thuis kunt uitvoeren. Hier een aantal handige tips op een rij om thuis te bewegen. Bepaal bij deze tips wat bij jou past. Veel beweegplezier!

### Nederland in Beweging

Dit is een tv programma wat ongeveer 15 minuten duurt en komt elke dag tussen 9:00-10:30 uur op tv op NPO 1. De les kun je ook meedoen vanuit een stoel. De tijden wisselen per dag dus op de site van de NPO kun je de tijden per dag vinden. Ook kun je alle afleveringen terug kijken via deze site: [https://www.npostart.nl/nederland-in-beweging/POW\\_03108318](https://www.npostart.nl/nederland-in-beweging/POW_03108318)

### Ik word Topfit

De Dirk Kuyt Foundation heeft een site waarbij je verschillende trainingen mee kunt doen. De training duurt 15 minuten waarbij ongeveer 8 oefeningen aanbod komen. De oefeningen worden op verschillende manier aangeboden waardoor de oefeningen aan te passen zijn zodat iedereen deze kan uitvoeren op haar/zijn eigen manier.

<https://www.ikwordtopfit.nl/trainingen.html>

### Darabee

Op de site van Darebee staan verschillende workouts die je makkelijk thuis kunt doen.

<https://darebee.com/workouts.html>

### App Function

Op deze app staan verschillende trainingen en oefeningen die je kunt doen. Bij Exercises kun je de keuze maken om met bodyweight te trainen dus zonder materiaal.

### Bewegen vanuit een stoel of rolstoel

Zoals aangegeven bij 'Nederland in Beweging' en 'Ik word Topfit' kun je de oefeningen ook uit een stoel of rolstoel doen. Verder zijn mogelijkheden om bewegen op muziek vanuit een stoel te doen via deze site: [https://www.youtube.com/watch?v=GdHFAeC\\_Ys](https://www.youtube.com/watch?v=GdHFAeC_Ys)





Bij de oefeningen voor thuis op de volgende pagina staat in **geel gearceerd** of je de oefening ook vanuit een stoel kunt doen en hoe.

## Oefeningen voor thuis




In onderstaande schema's een aantal oefeningen die je makkelijk zelf thuis kunt uitvoeren. Kies er per training ongeveer 8 uit.

- Het aantal herhalingen is 3 keer 10 herhalingen met tussendoor 1 minuut pauze. Stel de oefening is te moeilijk dan verlaag je het aantal herhalingen. Stel de oefening is te makkelijk verhoog je het aantal herhalingen.
- Bij variatie staat hoe je de oefening anders kunt doen. Pas dit aan voor jezelf waar nodig is. Hier staat ook bij hoe je de oefening moeilijker of makkelijker kunt maken.
- Wissel de been, arm, rug- en buikspieroefeningen met elkaar af. Dus doe niet alle beenoefeningen achter elkaar.
- De oefeningen kun je ook in de vorm van een Tabata doen. Een Tabata is een interval training. Kies twee oefeningen uit onderstaande oefeningen. Je wisselt deze twee oefeningen af in een Tabata. Elke oefening voer je 20 seconde uit en tussendoor heb je 10 seconden rust. In totaal heb je 8 blokken van 20 seconden, dus 4 keer doe je de ene oefening en 4 keer de andere. Dit kun je heel gemakkelijk doen d.m.v. een Tabata nummer op spotify of youtube. Het nummer geeft precies aan wanneer je rust hebt en weer actief moet zijn. Hier een aantal voorbeelden van nummers:
  - <https://www.youtube.com/watch?v=roqwQ9IVPWU>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=zaesllZYmVc>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=q9-P7m3qicg&list=RDzaesllZYmVc&index=2>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=MkrKTEjvZs&list=RDzaesllZYmVc&index=8>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=uUsAc0LFgmQ&list=RDzaesllZYmVc&index=10>



## Been oefeningen

Oefening	Uitleg	Variatie
<p>Squat</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ga op heupbreedte staan</li> <li>- Buik door je knieën</li> <li>- Je knieën komen niet voorbij je tenen</li> <li>- Ga weer rechtop staan zonder dat je beide knieën door strekt, je houdt ze dus licht gebogen.</li> <li>- 3 keer 10 hh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zet een stoel achter je en kom recht staan als je de stoel voelt</li> <li>- Ga zitten op de stoel en weer staan</li> </ul>
<p>Step up</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stap op en af een verhoging zoals een step of traprede.</li> <li>- 3 keer 10 hh, 10 keer opstappen met links en 10 keer opstappen met rechts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De verhoging of traprede alleen aantikken met je voeten</li> <li>- Op de plaats knieheffen</li> <li>- Zoek steun bij de trapleuning of een stoel</li> <li>- <b>Knieheffen vanuit een stoel</b></li> </ul>
<p>Lunge</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ga op heupbreedte staan</li> <li>- Zet een been naar voren en zak verticaal door je benen</li> <li>- Je voorste knie komt niet voorbij je voorste voet</li> <li>- 3 keer 10 hh, met links en rechts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zoek steun bijvoorbeeld bij een stoel</li> <li>- Zak niet door je knieën maar zet alleen een stap voorwaarts</li> <li>- Hoe dieper je door de knieën zakt hoe zwaarder</li> </ul>
<p>Side leg raise</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ga op je zij liggen</li> <li>- Breng je been zijwaarts omhoog en weer terug</li> <li>- 3 keer 10 hh met links en rechts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buig je knie en breng het dan zijwaarts omhoog</li> <li>- Doe de oefening staand, zoek steun bij een stoel of iets anders</li> <li>- <b>De oefening kun je ook zittend vanuit een stoel doen</b></li> </ul>




## Armoefeningen

Oefening	Uitleg	Variatie
<p>Shoulder press</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pak twee gewichten vast of gevulde flesjes</li> <li>- Buig je ellebogen en houdt de halters boven je ellebogen</li> <li>- Strek je ellebogen uit en houdt de halters boven je hoofd</li> <li>- Breng de halters weer terug</li> <li>- 3 keer 10 hh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deze oefening kun je ook zonder gewicht doen</li> <li>- De oefening kun je ook zittend vanuit een stoel doen</li> </ul>
<p>Pull over</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Houdt een gewicht of fles water vast in beide handen.</li> <li>- Strek je armen boven je borst</li> <li>- Breng het gewicht of fles achter je hoofd door je ellebogen te buigen</li> <li>- Breng het gewicht of fles water weer boven je borst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deze oefening kun je ook zonder gewicht doen</li> <li>- De oefening kun je liggend, staand of vanuit een stoel doen</li> </ul>
<p>Bench press</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Houdt twee gewichten of gevulde flesjes vast gestrekt boven je borst</li> <li>- Laat de gewichten of flesjes zakken naar je borst</li> <li>- Strek je armen uit zoals de beginpositie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deze oefening kun je ook zonder gewicht doen</li> <li>- De oefening kun je liggend, staand of vanuit een stoel doen</li> </ul>

## Zwaardere armoefeningen

Oefening	Uitleg	Variatie
<p>Push up</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zet beide handen op schouderbreedte op de grond</li> <li>- Zet je tenen op de grond en duw jezelf op</li> <li>- Zak door je armen en strek ze weer</li> <li>- Je lichaam moet zo recht zijn als een plank</li> <li>- 3 keer 10 hh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zet je knieën op de grond i.p.v. je voeten.</li> <li>- Doe de oefening tegen de muur, dit maakt het minder zwaar. Handen op schouderbreedte tegen de muur plaatsen</li> <li>- De oefening kun je ook zittend vanuit een stoel doen</li> </ul>
<p>Dip</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zet beide handen langs je billen op een verhoging</li> <li>- Strek je benen en zak door je armen en strek ze weer</li> <li>- Hoe dieper je zakt hoe zwaarder het is</li> <li>- 3 keer 10 hh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Om het makkelijker te maken zet je beide voeten op de grond en buig je beide knieën</li> <li>- Gebruik een lagere verhoging</li> <li>- Dit kun je bijvoorbeeld bij de trap doen</li> <li>- Deze oefening kun je ook vanuit de rolstoel doen d.m.v. je handen op de zijkant te zetten en jezelf op te duwen</li> </ul>

## Oefeningen voor je buik en rug

Oefening	Uitleg	Variatie
<p>Sit up</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ga op je rug liggen</li> <li>- Buig je knieën en zet je voeten plat op de grond</li> <li>- Kom omhoog tot zithouding</li> <li>- Kin niet op de borst houden</li> <li>- 3 keer 10 hh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Breng je handen naar je knieën</li> <li>- Kom alleen met je schouders kort van de grond en span je buikspieren aan</li> <li>- Doe de oefening zittend vanuit een stoel, span je buikspieren aan buig voorwaarts en weer terug</li> </ul>
<p>Russian twist</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ga zitten</li> <li>- Buig je knieën en zet je voeten op de grond</li> <li>- Pak een gewicht of een fles water vast</li> <li>- Beweeg het gewicht of fles water van je linker bil naar rechter bil</li> <li>- 3 keer 10 hh naar links en rechts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Om het moeilijker te maken ga je een beetje meer naar achteren hangen, zo komt er meer spanning op je rug- en buikspieren</li> <li>- Breng je voeten van de grond om het moeilijker te maken</li> <li>- Doe de oefeningen zittend vanuit een stoel zonder met je rug tegen de leuning gaan te zitten</li> </ul>
<p>Planken</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zet beide ellebogen op de grond onder je schouder</li> <li>- Zet je tenen op de grond en duw jezelf op</li> <li>- Maak een plank van je lichaam</li> <li>- Span je buik- en rugspieren aan</li> <li>- 3 keer 10 seconden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verlaag of verhoog het aantal seconden, hoe langer je staat hoe moeilijker de oefening</li> <li>- Zet je knieën op de grond i.p.v. je voeten</li> <li>- Zet je handen op de grond i.p.v. je ellebogen</li> </ul>