

BEWEEGRUTE +



BEWEEGRUTE +

1

BEWEEGOEFENING

FIETSPAD

VOETPAD

ONTMOETINGSPLEKKEN

BASISSCHOLEN



BEWEEGRROUTE+

De beweegroute voor iedereen!



Wil je sterker worden, een betere balans hebben en meer energie krijgen? Loop de Beweegroute+ in het Brederopark en doe de oefeningen die je onderweg tegenkomt!

Je herkent de Beweegroute+ aan de witte markeringen op de grond. Kijk op de achterkant van deze flyer voor de plattegrond!

Goed gedaan. hoor!

Alle oefeningen afgerond? Goed gedaan! Heb je nog energie? Probeer een andere Beweegroute, zoals de gele Beweegroute Stadsdennen - Frankrijk (6,2km). Kijk voor meer routes op gaharderwijk.nl/beweegroutes. Of loop een eigen rondje. Vergeet niet jezelf te belonen, bijvoorbeeld met een bakje koffie

Contact sportcoach senioren Sasja Suidgeest

Wil je meer weten over de Beweegroute+? Wil je graag in beweging komen, maar weet je niet hoe? Of heb je een andere vraag? Sportcoach senioren Sasja Suidgeest van GA! Harderwijk helpt je graag verder. Zij is bereikbaar via telefoonnummer **06 44744932** of e-mail sasja@gaharderwijk.nl.

SASJA SUIDGEEST



Sportcoach senioren

Quote

"Bewegen is leuk en gezond! Het helpt je fit te blijven, beter in je vel te zitten en vermindert de kans op vallen. Ga je de uitdaging aan op de Beweegroute+? Je kunt de oefeningen moeilijker of makkelijker maken." - **Sasja Suidgeest, sportcoach senioren**

Beweegtegels Beweegroute+

Volg de witte markeringen en ontdek onderweg de Beweegtegels. Op elke tegel staat een oefening. Doe deze alleen of samen met iemand.

Tips voordat je begint

Veiligheid voorop! Voel je je onzeker? Vraag iemand mee. Ben je alleen? Sla dan eventueel een oefening over. Pas de oefeningen aan: maak ze zwaarder of lichter, zoals je zelf wilt. De tips bij elke oefening, helpen hierbij.

Beweegtegels: aan de slag!



1. Zijwaarts aantikken

- Ga stevig staan (of zitten)
- Tik met je rechterbeen opzij (10 keer)
- Tik met je linkerbeen opzij (10 keer)

Zwaarder: Buig door je knie

Lichter: Gebruik een rollator of houd iemand vast



2. Reiken

- Sta stevig en dicht bij een lantaarnpaal (of zitten)
- Tik de paal zo hoog mogelijk aan
- Laat je arm zakken en herhaal (10 keer)

Zwaarder: Laat je arm tussendoor niet helemaal zakken

Lichter: Strek je arm minder hoog



3. Over lijn lopen

- Loop over lijn

Zwaarder: Loop voet voor voet over de lijn

Lichter: Gebruik een rollator of houd iemand vast



4. Armen draaien

- Sta stevig (of zit rechtop)
- Strek je armen zijwaarts en draai rondjes
- Draai 10 keer achterwaarts, pauzeer 5 seconden, draai 10 keer voorwaarts

Zwaarder: Geen pauze tussen de bewegingen

Lichter: Houd je armen licht gebogen



5. Been strekken

- Zit goed rechtop op een bank of rollator
- Strek je rechterknie volledig en buig weer
- Herhaal met je linkerknie (10 keer per been)

Zwaarder: Houd het been 10 seconden gestrekt

Lichter: De knie niet helemaal strekken



6. Opstaan vanaf de bank

- Ga recht voor de bank staan
- Ga zitten zonder je armen te gebruiken
- Sta weer op zonder armen. Herhaal dit 10 keer

Zwaarder: Tik de bank alleen aan zonder echt te gaan zitten

Lichter: Gebruik je armen voor steun