



Beweeg -

B I N G O

voor senioren!

Per categorie zijn de oefeningen van makkelijk naar moeilijk ingedeeld, waarbij 1 ster het makkelijkst is en 3 sterren het moeilijkst is. Probeer elke dag een bingo rijtje te doen. Luister goed naar uw eigen lichaam. Oefeningen zijn op eigen risico.

Blijf bewegen!

Balans / Coördinatie	<p>Ballon</p> <p>☆</p> <p>Gooi de ballon op en vang deze met 2 handen.</p> <p>☆☆</p> <p>Tik de ballon van de ene naar de andere hand.</p> <p>☆☆☆</p> <p>Laat de ballon op alle vingertoppen balanceren.</p>	<p>Stap vooruit</p> <p>☆</p> <p>Zet 1 been vooruit en blijf 10sec. in balans staan.</p> <p>☆☆</p> <p>Idem, maar zet tenen van achterste voet ertegenaan.</p> <p>☆☆☆</p> <p>Idem maar dan met ogen dicht (steun in de buurt).</p>	<p>IETS IS BETER DAN NIETS</p> <p>BEGIN EENVOUDIG EN BOUW GELEIDELIJK OP BEGIN VANDAAG HET IS NOOIT TE LAAT!</p>	<p>Achter stoel staan</p> <p>☆</p> <p>Voeten naast elkaar hef 1 been stukje van de grond.</p> <p>☆☆</p> <p>Steun op 1 been en maak knie hef andere been.</p> <p>☆☆☆</p> <p>Schrijf met 1 voet je eigen naam in de lucht.</p>	<p>Wisselen</p> <p>☆</p> <p>Raak heen en terug met je duim 1 voor 1 elke vinger.</p> <p>☆☆</p> <p>1 hand begint met de pink, andere hand bij wijsvinger.</p> <p>☆☆☆</p> <p>Strek om en om 1 hand met gestrekte arm vooruit.</p>		
	Spierkracht	<p>Aanrecht</p> <p>☆</p> <p>Sta bij aanrecht en hef knieën om en om 3x 10x.</p> <p>☆☆</p> <p>Strek 1 been om en om 3x 10x recht naar achteren.</p> <p>☆☆☆</p> <p>Hef 1 been zijwaarts 3x10 links/rechts.</p>		<p>Benen strekken</p> <p>☆</p> <p>Ga op stoel zitten strek om en om je been 3x10.</p> <p>☆☆</p> <p>Strek om en om je been houdt 3 sec vast 3x10.</p> <p>☆☆☆</p> <p>Doe hetzelfde, maar met gewichtjes om je been.</p>	<p>BEGIN VANDAAG HET IS NOOIT TE LAAT!</p>	<p>Opstaan en zit</p> <p>☆</p> <p>Ga 3x 5x zitten en opstaan op een de stoel met afzet.</p> <p>☆☆</p> <p>Ga 3x 5x zitten en opstaan zonder afzet van leuning.</p> <p>☆☆☆</p> <p>Ga voor tafel staan en tik 3x 5x met billen tafel aan.</p>	<p>Trap</p> <p>☆</p> <p>Tik met je voet om en om de traprede aan (10 x)</p> <p>☆☆</p> <p>Stap op en af de onderste tree van je trap (10 x)</p> <p>☆☆☆</p> <p>Stap 10x op de trap en hef je knie met je andere been</p>
		Mobiliteit		<p>Armen</p> <p>☆</p> <p>Maak, zittend op een stoel 10x om en om spierballen.</p> <p>☆☆</p> <p>Doe hetzelfde, maar met een fles water in de hand.</p> <p>☆☆☆</p> <p>Roer met gestrekte armen in een denkbeeldige pan.</p>		<p>Rug</p> <p>☆</p> <p>Maak, zittend op een stoel armen in zij je rug hol/bol.</p> <p>☆☆</p> <p>Maak, zittend op een stoel je rug hol/bol.</p> <p>☆☆☆</p> <p>Maak staand je rug hol/bol.</p>	<p>BEGIN VANDAAG HET IS NOOIT TE LAAT!</p>

