

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!

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

