

Beweegroute Dronenwijk/-park



WELKOM!

Fijn dat je meedoet aan een sportief rondje met oefeningen voor oud en jong! Deze route van ongeveer 2 km brengt je langs verschillende **10** spier versterkende oefeningen. Is een oefening jou te makkelijk? Scan de QR code en kijk hoeveel pepertjes jij aan kan! Door de QR code te scannen, vind je ook extra informatie over een oefening aan de hand van o.a. filmpjes en foto's. De route is te volgen via stickers, voetstappen en beweegbordjes.

Succes, veel plezier en daag ook je familie, vrienden en kennissen uit om het samen te doen!



OEFENING	VOORBEELD	UITLEG	QR-CODE
1 BANK SQUAT		Voeten op schouderbreedte. Ga zitten op het bankje en sta weer op. 10 tot 15 keer. 30 seconden rust. 2 tot 4 series.	
2 BOMEN TIK LET OP: voorzichtig op vochtig/nat gras, alternatief = op het pad uitvoeren met visuele bomen.		Wandel of ren in zigzag om de bomen van de eerste boom naar de laatste boom en terug. 2 tot 4 keer.	
3 BRUG OPDRUKKEN		Plaats de handen iets breder dan de schouders op de bovenste reling. Plaats de voeten naar achteren met gestrekt lichaam. Buig de armen met de ellebogen naar buiten en zak een klein stukje met de borst richting de reling en duw weer uit. Houdt je rug recht. 10 tot 15 keer. 30 seconden rust. 2 tot 4 series.	
4 BANK DIPPEN		Ga zitten op het puntje van de bank en zet de handen naast de bovenbenen. Strek de knieën waarbij voeten plat op de grond staan. Breng de billen van het bankje, zodat de knieën in een 90 graden gebogen hoek staan. Houdt het 20 tellen vast. 30 seconden rust. 2 tot 4 series.	
5 SKATEPARK STEP UP		Kies de laagste of de hoogste gedeelte. Stap met een voet op de (gekozen) verhoging en stap met het andere been bij, stap je eerste been af en dan de ander. 10 tot 20 keer om en om 30 seconden rust. 2 tot 4 series.	
6 SKATEPARK PLANKEN		Zet de handen op schouderhoogte op de buizen. Houdt de schouders boven de handen en het lichaam in een rechte lijn. Houdt het 20 tellen vast. 30 seconden rust. 2 tot 4 series.	
7 VANAF BANK WALKING LUNGES		Sta met voeten op heupbreedte. Maak een middelgrote stap naar voren en zak recht naar beneden door de knieën, houdt lichaam rechtop en duw weer omhoog. Stap direct met andere been naar voren. 10 stappen voorwaarts. 30 seconden rust. 2 tot 4 series.	
8 SPEELTUIN KNIE OPTREKKEN		Zit met de billen op het begin van het bankje en plaats de handen achter op de bank en steun licht er op. Til een knie richting de borst met tenen naar u toe. Houdt de rug recht en buikspieren aangespannen. 10 tot 20 keer om en om 30 seconden rust. 2 tot 4 series.	
9 STIPPEN STAPPEN		Stap in alle stippen. Neem af en toe rust.	
10 BONUS ! SPEELTUIN-OEFENINGEN		Verschillende oefeningen met extra uitdagingen. Oefeningen zijn te vinden via de QR-code 10 tot 15 keer. 30 seconden rust. 2 tot 4 series.	