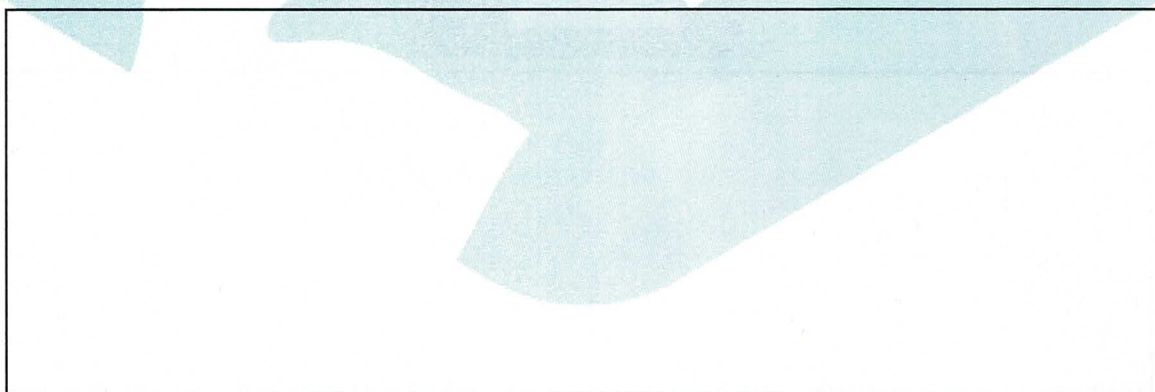


Beweegroute: START

Volg de pijl om van start te gaan met de beweegroute.

De beweegroute is een route waarbij verschillende foto's bewegingen tonen die u kunt uitvoeren. Bij sommige bewegingen staat een alternatieve beweging afgebeeld, hierbij kunt u kiezen welke beweging u kunt uitvoeren of kunt u ze beide uitvoeren.



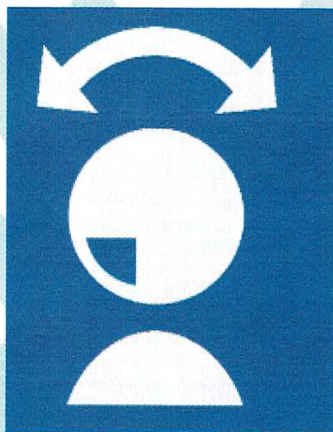
Beweegroute:

20 x heupen draaien naar rechts
20x heupen draaien naar links



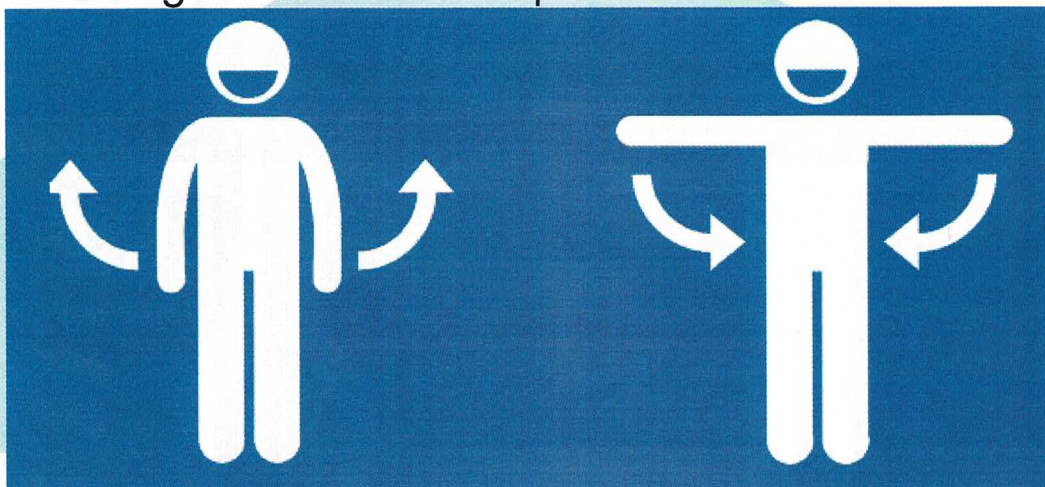
Alternatief:

20 x hoofd draaien naar rechts
20x hoofd draaien naar links



Beweegroute:

20x gestrekte armen op en neer rechtstaand

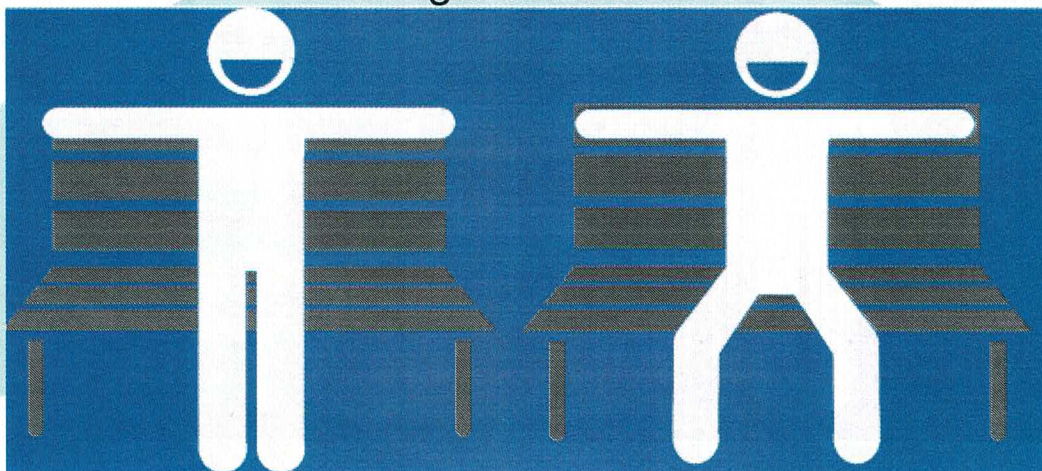


Alternatief:

20x gestrekte armen op en neer al zittend in de rolwagen

Beweegroute:

20x gaan zitten op de bank zonder handen te gebruiken



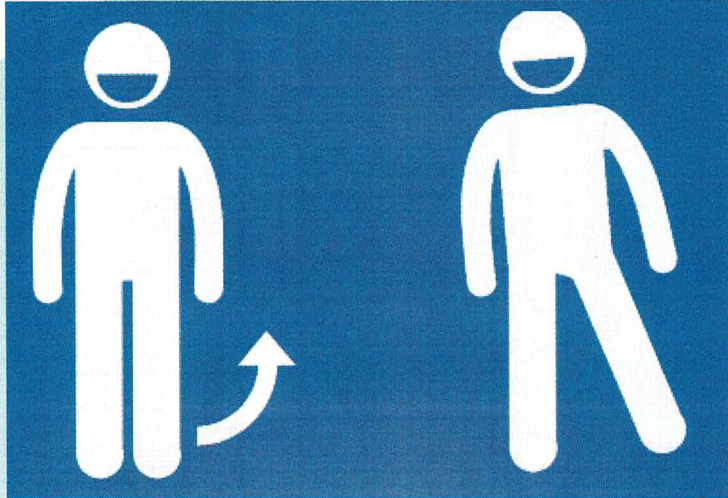
Alternatief:

20x hoofd tikken en erna armen terug strekken



Beweegroute:

20x linker- en rechterbeen zijwaarts heffen rechtstaand

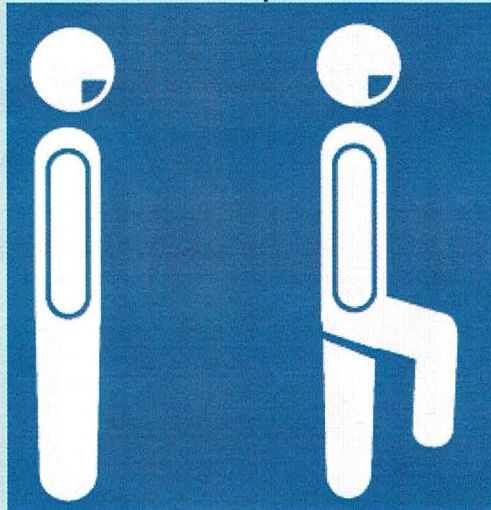


Alternatief:

20x linker- en rechterbeen zijwaarts heffen al zittend in de rolwagen

Beweegroute:

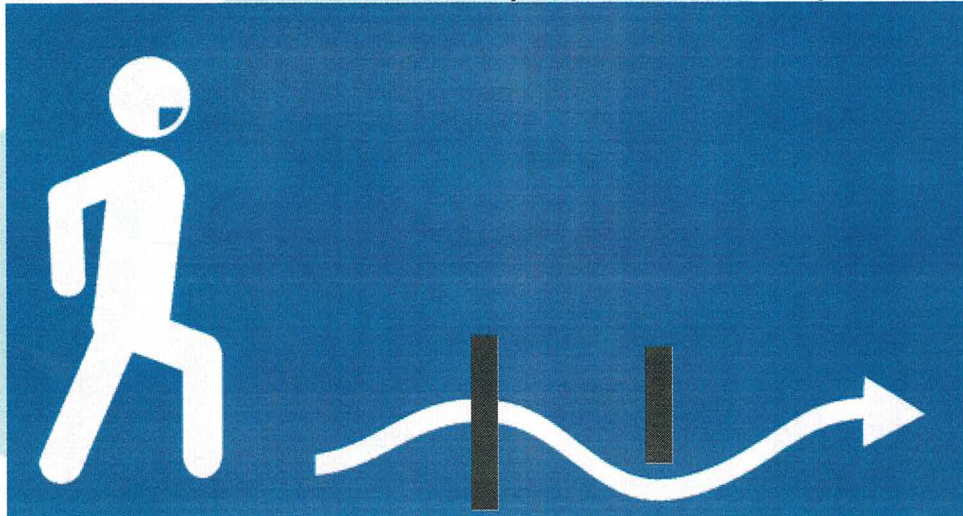
20x linker- en rechterbeen opwaarts heffen rechtstaand



Alternatief:
20x linker- en rechterbeen opwaarts heffen al zittend in
de rolwagen

Beweegroute:

20x tussen 2 bomen/palen slalom lopen



Alternatief:

20x met linkerhand, linkerwiel van de rolwagen zo laag mogelijk aantikken

20x met rechterhand, rechterwiel van de rolwagen zo laag mogelijk aantikken

Beweegroute:

20x romp draaien



Alternatief:

20x romp draaien in de rolwagen
(let op dat u voldoende evenwicht bewaard)

Beweegroute:

Voorover buigen tot zover u kan, 20 seconden volhouden, rechtop staan herhaal dit 3x, laat tussen elke herhaling enkele seconden tijd

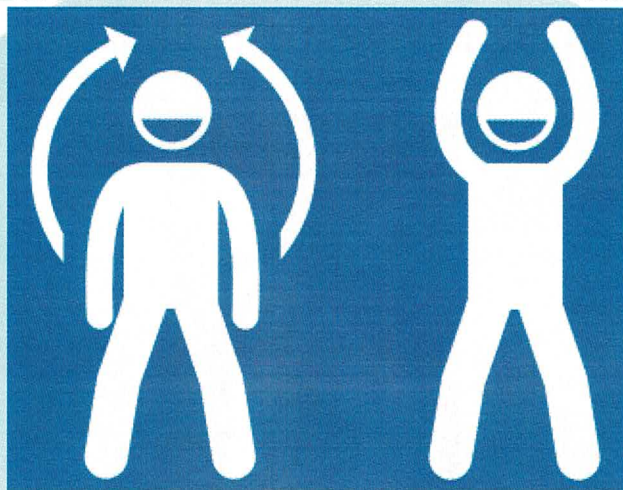


Alternatief:

Probeer uw voeten te 20x tikken in de rolwagen
(let op dat u voldoende evenwicht bewaard)

Beweegroute:

20x armen over uw hoofd heffen



Alternatief:
Al zittend in de rolwagen

Beweegroute:

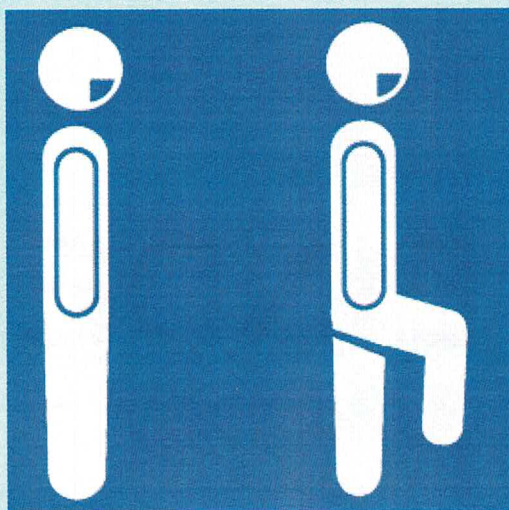
Voorover buigen tot zover u kan, 20 seconden volhouden, rechtop staan herhaal dit 3x, laat tussen elke herhaling enkele seconden tijd



Alternatief:
Probeer uw voeten te 20x tikken in de rolwagen
(let op dat u voldoende evenwicht bewaard)

Beweegroute:

20 tellen op linkerbeen staan
20 tellen op linkerbeen staan
5x herhalen



Alternatief:

Met linkerhand uw rechtervoet aanraken (al zittend)
Met rechterhand uw linkervoet aanraken (al zittend)
10x herhalen

Beweegroute:

EINDE