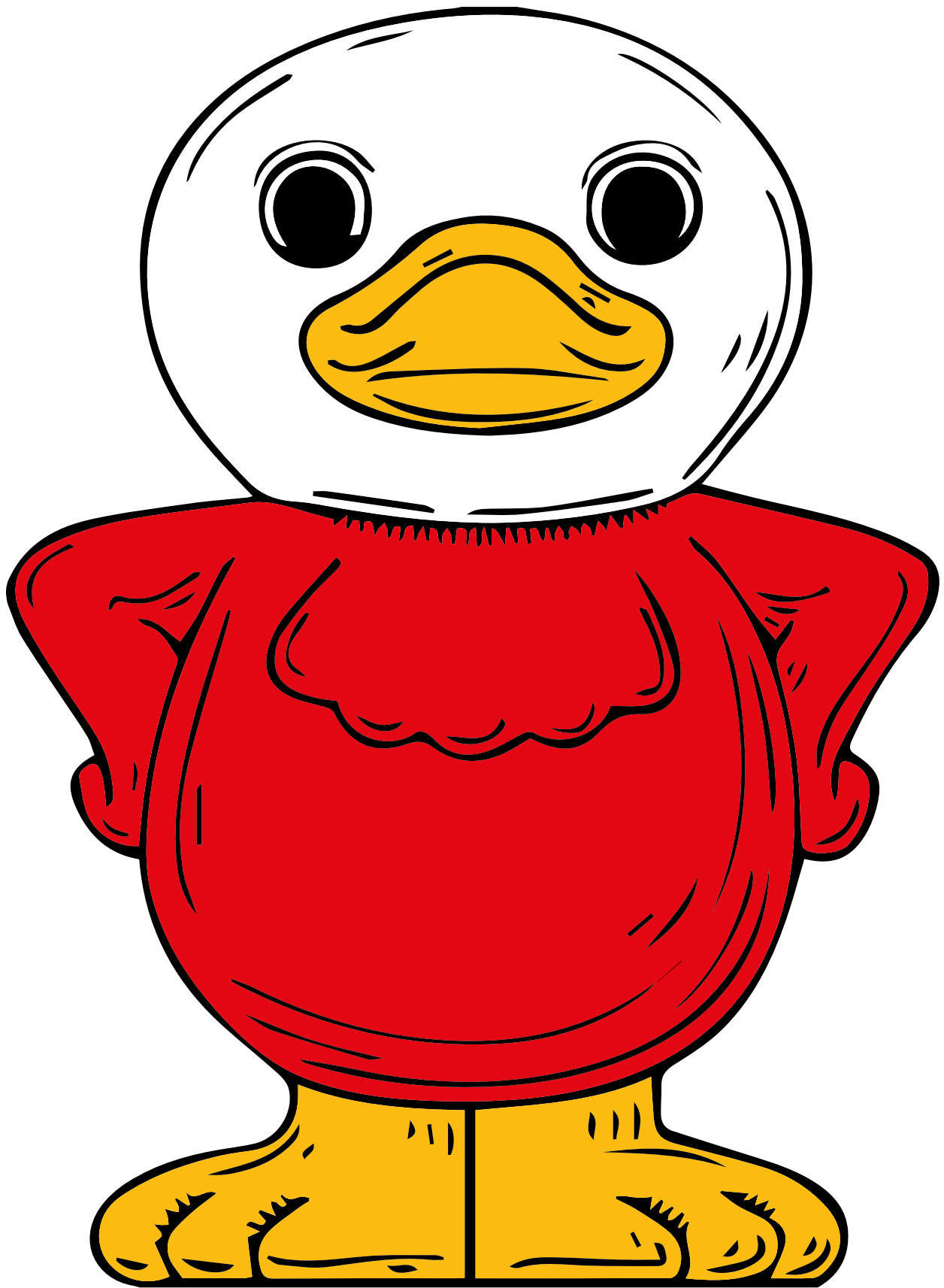
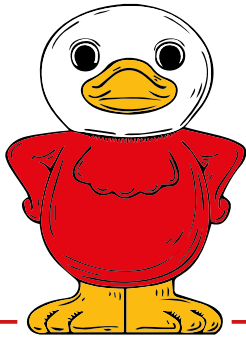


Nederlands

NL



Even bewegen



## Even bewegen - kaartje 1

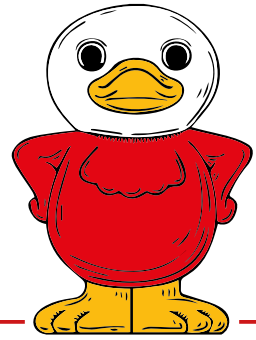
Natuurlijk zit je rechtop op je stoel met de voeten naast elkaar.

Leg je handen op je bovenbenen, met de handpalmen omlaag (dicht).

Draai dan de handen om met de handpalmen omhoog (open).

Blijf draaien, twee handen open en dan twee handen dicht.

Leg daarna een hand open en een hand dicht. Draai dan opnieuw om en om.



## Even bewegen - **kaartje 2**

Zit recht op op je stoel.

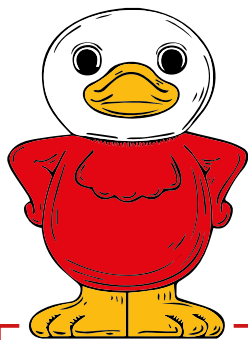
Leg beide handen op je buik en haal diep adem.

Blaas rustig uit met een diepe zucht.

Haal diep adem...

Terwijl je uitblaast, trek je navel in.

Laat het ook weer los.



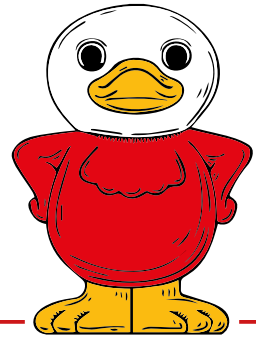
## Even bewegen - kaartje 3

Zit recht op op je stoel en laat je armen ontspannen langs je lichaam "hangen".

Kijk eens hoe je je handen houdt.  
Draai de duimen naar voren  
(je armen doen mee) en voel wat dat met je schouders doet.

Je zit nu prachtig rechtop!

Natuurlijk kan dit ook staande.



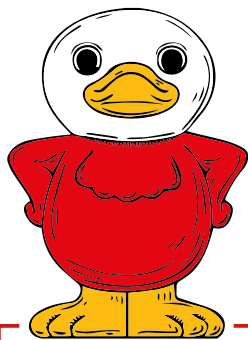
## Even bewegen - kaartje 4

Voor het opstaan (morgen) nog even blijven liggen...

Trek je knieën op, en zet je voeten op het matras.

Beweeg de knieën zachtjes een klein beetje heen en weer van links naar rechts.

En natuurlijk ook weer terug.



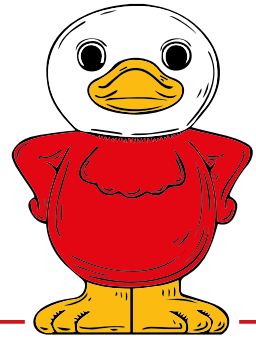
## Even bewegen - kaartje 5

Zittend op het randje van je bed.

Rol je voeten af van de hiel naar de tenen en natuurlijk weer terug van de tenen naar de hiel.

(zoals de trapnaaimachine)

Activeer je bloedsomloop: ook een mooie oefening voor de avonden.



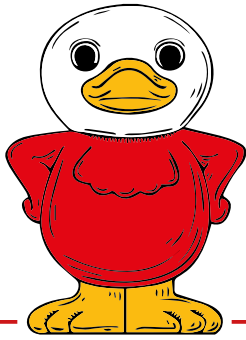
## Even bewegen - kaartje 6

Trek je schouders (er maar) over op.

Trek je rechter schouder een aantal keren op, daarna je linkerschouder een aantal keren achter elkaar.

Doe het daarna om en om.





## Even bewegen - kaartje 7

Ga op het puntje van je stoel zitten.

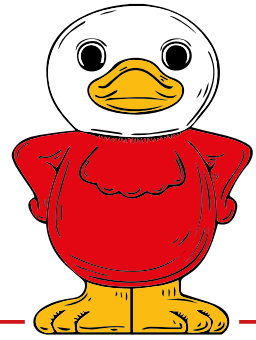
Til om en om je knieën op. Eerst een klein stukje, waarna steeds hoger...

Til je rechter knie een aantal keren op en zet je voet steeds weer neer. Daarna je linker knie een aantal keren achter elkaar.

Dan idem zonder je voeten neer te zetten.

Hoe vaak kun je dat ??





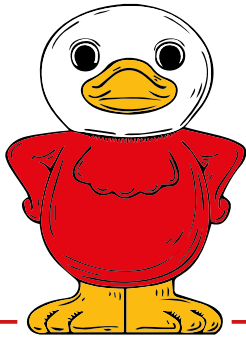
## Even bewegen - **kaartje 8**

Zittend op je stoel.

Leg je handen op je bovenbenen.

Met beide handen vuisten maken en daarna beide handen strekken en weer terug. Doe dit een aantal keren.

Hierna om en om en om... ene hand vuist en andere hand gestrekt.



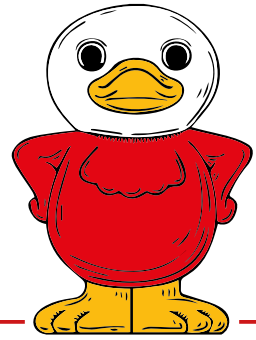
## Even bewegen - kaartje 9

Zit recht op op je stoel.

Hou je buik vast...

- Trek je buik (navel) een beetje in.
- Probeer het ook eens als je je buik wat meer intrekt.
- “druk” je handen stevig tegen je buik.

Voel welke spieren er werkelijk meedoen.



## Even bewegen - kaartje 10

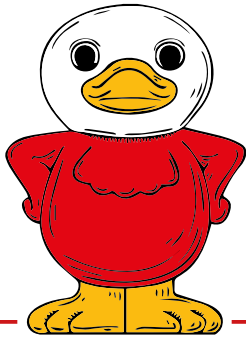
Als je nog geen schoenen aan hebt,  
ofwel ze al weer uit hebt...

Ga op je tenen (bal van de voet) staan  
en weer terug op de gehele voet.

Sta op je hele voet en til je voorvoet op.

Sta op je hele voet en til alleen je  
tenen op.

Op de stoel: zitten en stappen met de  
platte voeten, tikken met de tenen,  
dansen met een hakje.



## Even bewegen - kaartje 11

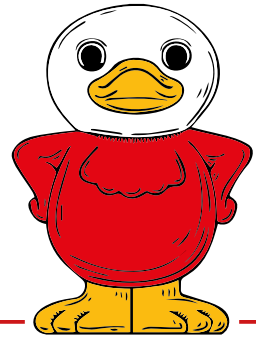
Als je opstaat (maar ook een paar keer in de loop van de dag)!

Strek je uit: houd een hand "plat" boven je hoofd.

Beweeg je arm langzaam omhoog, neem je kruintje mee omhoog en maak een lange nek.

(Voel de strekking en begin de dag een paar centimeter "langer")

Natuurlijk ook even met je andere hand.



## Even bewegen - kaartje 12

Alvorens het opstaan...

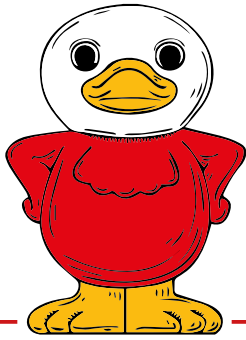
Nog even lekker blijven liggen.

Strek je benen 1 voor 1 uit naar het plafond.

Draai met je voet een klein rondje om je enkel.

Ook even de andere kant omdraaien.

Doe ditzelfde met je andere voet.



## Even bewegen - kaartje 13

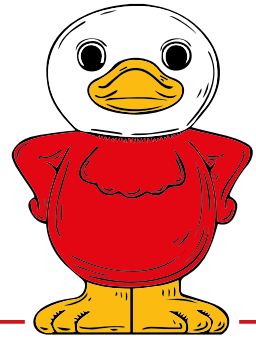
Ga op het puntje van je stoel zitten.

Zet 1 voet een beetje naar voren, de andere iets naar achteren (alsof je een stapje neemt).

Til je knieën op en wissel je voeten om en om en om...

Zet de voeten steeds even neer.  
Probeer daarbij rechtop te blijven zitten.

Kijk vervolgens hoeveel keer het evt. lukt zonder dat je de voeten neerzet.



## Even bewegen - kaartje 14

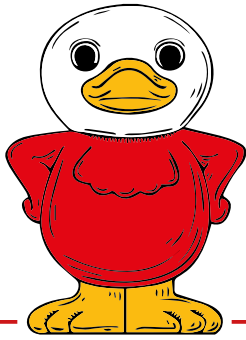
Fijn om te doen als je opstaat, maar het kan ook op ieder moment van de dag.

Leg je handen met de handpalmen naar je toegericht voor de borst.

“Veeg” je handen langzaam langs de schouderlijn naar buiten en strek je armen zijwaarts (je handen draaien daarbij vanzelf).

Dan dezelfde beweging met “lange” gestrekte vingers en gestrekte polsen (voel het verschil).

En dezelfde beweging schuin omhoog (de handen draaien open).



## Even bewegen - kaartje 15

KONINGDAG !!!!!

Een koninklijke houding

Een een koninklijk knikje JAJAJA naar

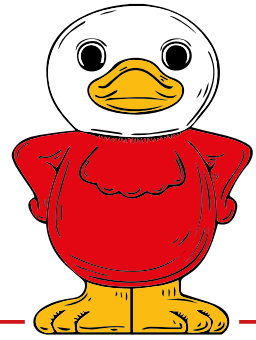
Rechts en links

Koninklijk wuiven met gestrekte polsen en gestrekte handen zowel naar links als naar rechts.

Dit kan zowel zittend als ook koninklijk lopend.

VOEL JE KONINKLIJK !!





## Even bewegen - kaartje 16

Lekker verwaand...

Zit recht op op je stoel. Leg een hand bij je knie en je andere hand bij je lies.

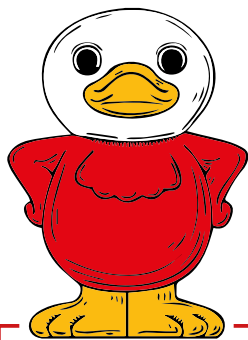
De vingers wijzen gestrekt, niet krampachtig, naar voren.

Schuif beide handen tegelijk, de ene naar voren en de andere naar achteren en ga zo door...

Strek je armen al 'vegend' rustig uit naar voor.

Bij ieder 'schuifje' ga je wat rechter op zitten en mag je heel verwaand om je heen kijken!

Maak een lange nek en rug.



## Even bewegen - kaartje 17

Zit rechtop op je stoel, gewoon op het puntje.

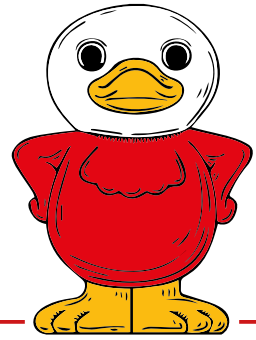
Leg de handpalmen en de vingers tegen elkaar.

- Maak je vingers lang.
- Spreid de vingers en sluit ze weer.

Houd de handen en vingers tegen elkaar.

- Tik de duimen tegen elkaar
- Doe dat met alle vingers , wijsvingers tegen elkaar, middelvingers, ringvingers, pinken.

Je zult merken dat de ringvingers de meeste moeite hebben.



## Even bewegen - kaartje 18

Rechttop en laat je armen langs je lichaam "hangen".

Voel daarbij hoe de schouders staan...  
"een beetje ingezakt "

Hoe zet je deze schouders wel recht??

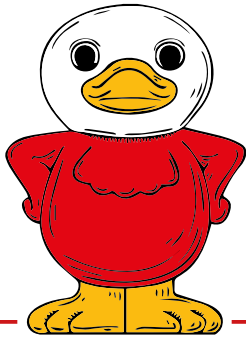
Til je onderarmen op en steek je duimen op.

Voel nu weer hoe je schouders staan...

Dit kun je doen als je zit, staat of loopt.

### **Tip:**

Wandel je wel eens met een rugzak..  
Steek de duimen achter de band!



## Even bewegen - kaartje 19

Zit rechtop op je stoel.

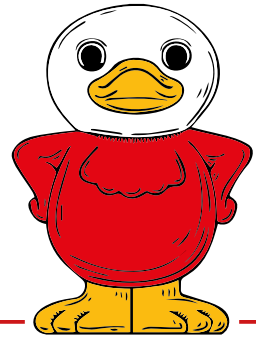
Hef de armen zijwaarts tot schouderhoog, niet hoger. De handpalmen omlaag.

Draai dan de handpalmen omhoog, omlaag, omhoog, omlaag... kan best een aantal keren.

Laat je armen rustig weer even zakken. (leg de armen op je schoot, dan zijn de armen minder zwaar).

Doe de oefening opnieuw maar nu met lange gestrekte vingers. Ook om en om draaien.

Voel het verschil in spanning in je armen, maar ook het verschil... je zit weer mooi rechtop.



## Even bewegen - kaartje 20

Zit rechtop op je stoel.

Voeten precies in verlengde van de knieën naar de vloer drukken.

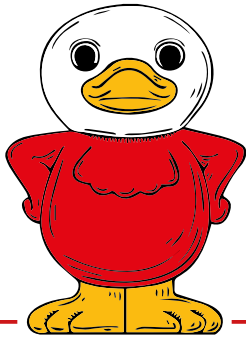
Leun zo min mogelijk tegen de rugleuning, maar strek je rug geheel uit.

Stuur een dier met het geluid "KSSSJT" weg.

Voel met de handen of de ribben niet te ver uiteen staan. (sluit een corset)

Hou de schouderbladen, op ontspannen wijze, laag en visualiseer een stukje fruit geklemd tussen de schouderbladen. De nek is lang, je kruintje is naar het plafond.

Adem rustig in en uit. Eventueel met de ogen dicht.



## Even bewegen - kaartje 21

Zit rechtop op je stoel.

Ontspan alle spieren.

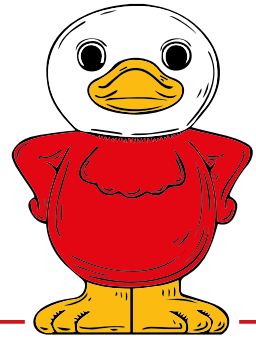
Zet de voeten stevig op de vloer.

Strek jezelf rustig, beetje bij beetje, uit.

Strek vervolgens de armen omhoog en rek deze voor zover als mogelijk uit alsof je net wakker bent.

Adem daarbij rustig door en voel rust.

Kijk vervolgens rustig om je heen en voel jezelf trots.



## Even bewegen - kaartje 22

Zit rechtop op je stoel (de enkels altijd onder de knieën).

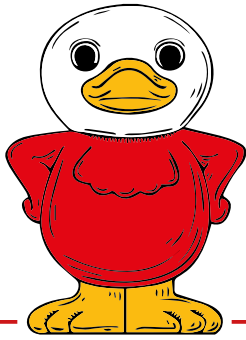
Zet een wc rol rechtop tussen de knieën.

“Veer de rol zachtjes in” en laat het ook weer los. Dit zonder de rol te laten vallen.

Herhaal dit een paar keer.

Voel welke spieren meedoen.  
(buik, benen, bekkenbodembodem).

En... je zit weer mooi rechtop.



## Even bewegen - kaartje 23

Zittend voorop je stoel.

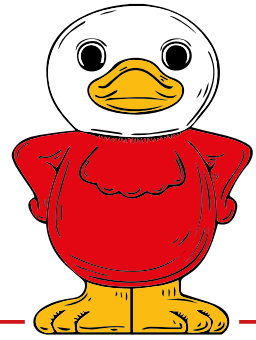
Leg je handen op je knieën en draai ze er om heen. Dit past precies.

Wieg rustig mee van voor naar achter. De schouders mogen iets meebewegen.

Masseer je scheenbenen.

Leg je handen op je schoot. Wieg rustig van voor naar achter. Wieg vervolgens ook van links naar rechts.





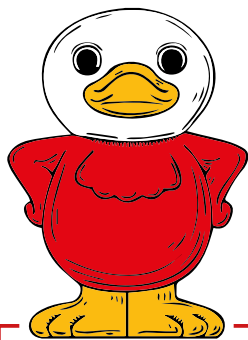
## Even bewegen - kaartje 24

Voor het opstaan nog even lekker blijven liggen...

Strek daarbij je benen uit terwijl je je tenen voorzichtig naar je scheenbenen trekt. Eerst een beetje en vervolgens voorzichtig iets meer.

Strek je benen vervolgens om en om iets meer uit. Dit met de tenen naar je toegetrokken. Streck daarbij je hiel weg (met andere woorden, maak je been iets langer).

Voel de kleine beweging in je onderrug.



## Even bewegen - kaartje 25

Ga op het puntje van je stoel zitten.

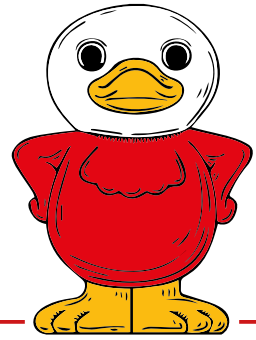
Strek je rechterbeen naar voren, net boven de grond en ook terug. Idem met je linkerbeen.

Doe bovenstaande opnieuw, maar wijs daarbij met rechterhand naar je rechterbeen. Indien je linkerbeen in gebruik, wijs met je linkerhand je linkerbeen aan.

Strek je arm daarbij goed uit.

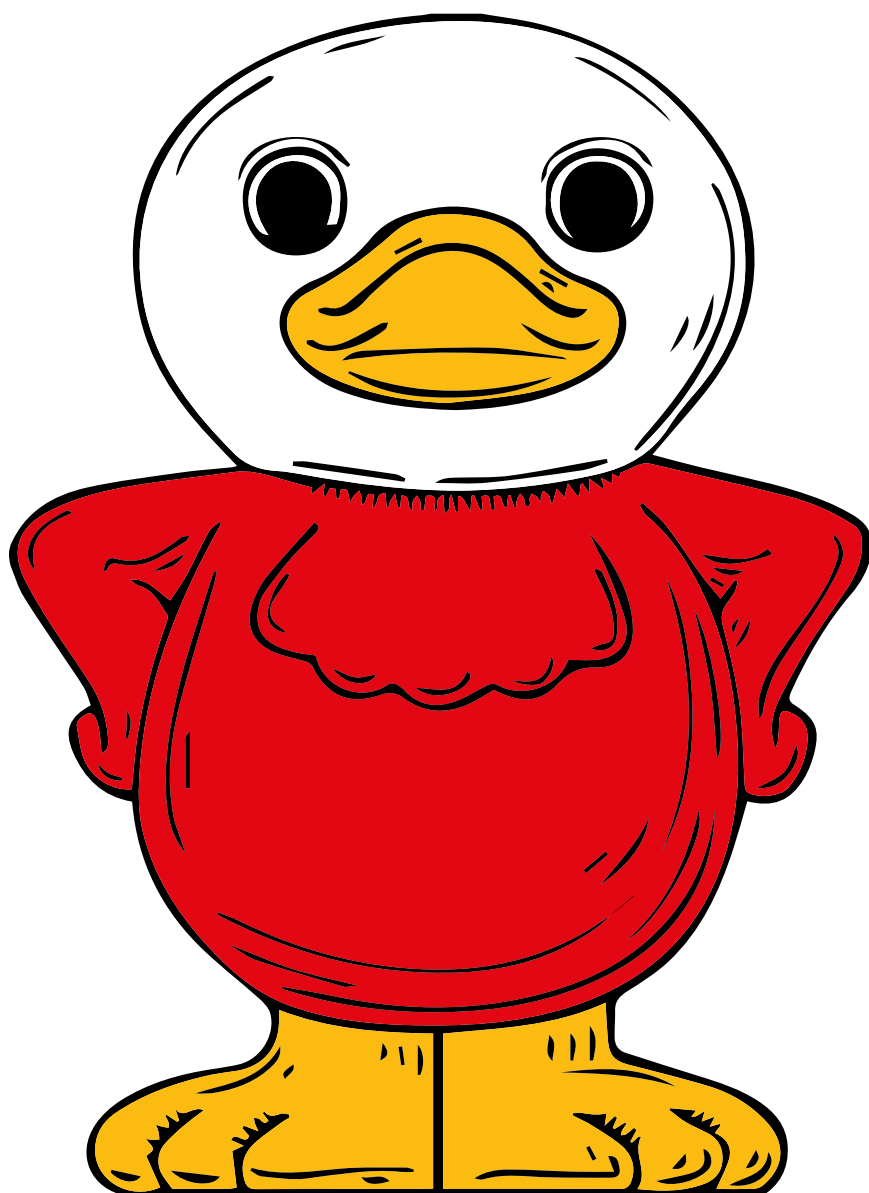
Doe bovenstaande vervolgens opnieuw maar gebruik daarbij de tegenovergestelde hand.

Doe de oefening vooral rustig. Wees daarbij heel trots op de mooie benen.



En is er meer?

**Vraag!**



*Met dank aan Annemieke Carbo & Phemia de Boer.*

***PHEMIA***



***MOVE***

**Phemia de Boer**  
Belgiëpark 34  
2408 CS Alphen aan den Rijn

+31 (0)6-57332624  
info@phemia.nl  
www.phemia.nl