

Buiten bewegen maakt dat je energie krijgt om actief te blijven. Vlaardingen kent mooie plekken om buiten te bewegen.

Op deze plattegrond vindt u deze plekken. Ga erop uit en geniet ervan! Wandelend of op de fiets. Is het iets te ver om er in één keer te komen? Geen probleem. Er zijn voldoende plekken om even te rusten.

Ziet u een bankje of lantaarnpaal? Gebruik ze om een paar oefeningen van deze kaart te doen. Met de oefeningen zorgt u voor behoud en/of verbetering van uw kracht en coördinatie.

Wanneer u deze oefeningen regelmatig uitvoert, zult u merken dat u sterker wordt. Daarmee kunt u langer uw dagelijkse bezigheden blijven doen. Doet u deze oefeningen voor het eerst, voer ze dan niet langer uit dan 30 seconden. Heeft u de oefeningen onder de knie? Breid dan uit naar 1 minuut of een serie van aantallen, bijvoorbeeld 3x10 keer.

Kijk voor een uitgebreidere omschrijving van de oefeningen op www.gezondoudwordeninvlaardingen.nl

Lunge

Begin rechtop en stap naar voren.

Buig met 1 knie naar de grond.

Wissel van been en herhaal.

Gebruik een boom of paal als steun.



Effect
Meer kracht in uw benen.

Beenheffen

Sta rechtop en houd u vast aan bijv. een boom.

Til uw been (gestrekt) zijwaarts op.

Herhaal en wissel van been.



Effect
Soepele heup en meer kracht in uw benen.

Opdrukken

Leun op een bankje of hek met gestrekt lichaam.

Buig uw ellebogen en strek ze hierna weer.

Houd uw lichaam zo recht mogelijk.

Herhaal.



Effect
Meer kracht in uw armen en schouders.

Dippen

Sta met uw rug naar een bankje.

Pak met de handen de rugleuning vast.

Zak door uw armen en druk uzelf weer omhoog.

Houd uw benen gestrekt en herhaal dit.



Effect
Meer kracht in uw armen.

Buikspier

Zit op een bankje rechtop met uw rug los van de leuning.

Til beide voeten op en laat ze weer zakken.

Variatie: probeer uw benen 5 seconden omhoog te houden.

Herhaal dit.



Effect
Sterkere buikspieren, hierdoor wordt de rug ontlast.

Zij-buikspier

Zit op een bankje rechtop met uw rug los van de leuning.

Tik met beide handen naast u de bank aan. Wissel links en rechts af en herhaal.

Variatie: Tik verder om het zwaarder te maken.



Effect
Sterkere schuine buikspieren, hierdoor wordt de rug ontlast.

Stappen

Zoek op straat een verhoging (stoep, kei, etc.).

Hoe hoger de verhoging, des te zwaarder.

Stap om de beurt met uw rechter- en linkervoet op de verhoging.

Probeer dit 30 tot 60 seconden vol te houden.



Effect
Verbetering conditie, voordeel met traplopen.

Opstaan en zitten

Zit op een bankje rechtop met uw rug los van de leuning.

Zet uw voeten licht gespreid.

Ga rechtop staan en ga weer rustig zitten.

Kruis uw handen over uw borst.

Herhaal dit.



Effect
Meer kracht in uw benen. U blijft soepel opstaan.

Jumping Jack

Ga rechtop staan met uw armen langs uw lichaam.

Maak een sprong met de volgende acties:

1. Spreid uw benen en ga met uw handen omhoog
2. Spring weer terug in de starthouding

Houd dit 30 tot 60 seconden vol.



Effect
Verbetering conditie, soepele gewrichten.

Plattegrond

Met deze plattegrond kunt er zelf op uit gaan om buiten te bewegen. Buiten bewegen heeft veel voordelen:

- U bent in de buitenlucht
- U kunt samen met buurtgenoten erop uit
- U kunt gaan wanneer u wilt
- U kunt uw eigen tempo aanhouden
- Het is gratis
- U bent meer in beweging
- U verbetert conditie, coördinatie en kracht

Wilt u meedoen aan een beweegactiviteit?

Kijk dan op: www.gezondoudwordeninvlaardingen.nl/beweegaanbod voor het beweegaanbod.

Zie achterzijde voor wandelroutes



Geniet van de beweegvriendelijke plekken in Vlaardingen!

Gezond oud worden in Vlaardingen



Go erop uit!

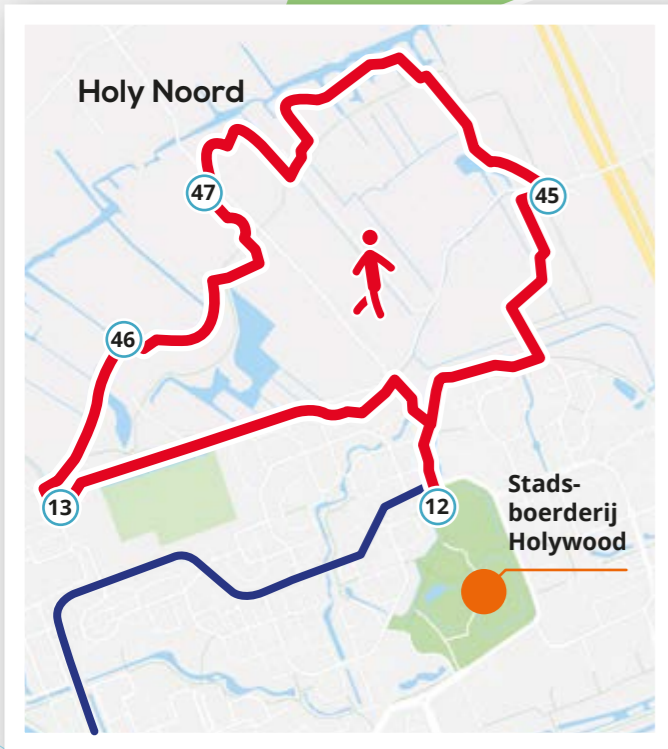
Dit is een uitgave van het netwerk Gezond oud worden in Vlaardingen.

Het netwerk Gezond oud worden in Vlaardingen stimuleert bewegen onder 55+ers in Vlaardingen zodat Vlaardingse gezond en gelukkig oud kunnen worden.

Deze plattegrond is mede mogelijk gemaakt door gemeente Vlaardingen.



gezondoudwordeninvlaardingen.nl



Legenda

-  Korte wandelroute
Ongv. 1 tot 2,5 kilometer
-  Lange wandelroute
Ongv. 5 kilometer
-  Rustplek
-  Herkenningpunt
-  Herkenning- en rustplek
-  Wandelknooppunt
-  Watertappunt
-  Bewegstoestellen
-  Route Schipluiden
-  Bushalte
-  Tramhalte

Kijk op:
www.wandelen123.nl/routeplanner
 om uw eigen wandelroute te maken.