

# Beweegboekje

Weerstandsband



**Beweeg met LEV**

**Beweeg met LEV**

# Inleiding

Welkom allemaal!

Mijn naam is Nina Pagonidis en ik volg de opleiding Summa Sport & Bewegen.

Met veel plezier heb ik voor mijn eindexamen dit beweegboekje met de weerstandsband gemaakt. Een boekje dat u naast uw dagelijkse beweegactiviteiten kunt gebruiken.

Ik wens u heel veel plezier met de oefeningen!

# Instructie

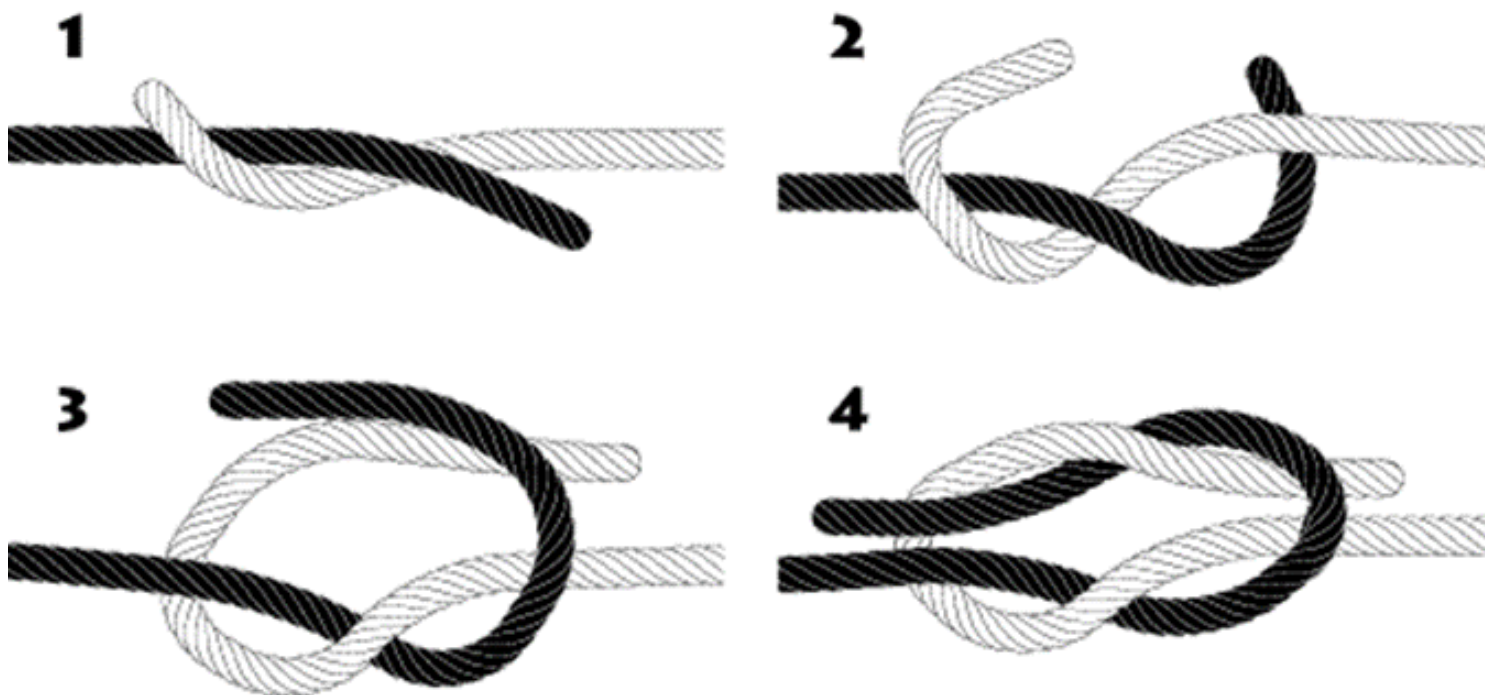
De oefeningen zijn gericht op kracht/uthoudingsvermogen.

Blader eerst even rustig door het boekje en doe de oefeningen zonder de weerstandsband. Pak daarna de weerstandsband erbij.

Bij sommige oefeningen is het de bedoeling dat u de weerstandsband vastknoopt.

Zie volgende pagina voor een instructie van een platte knoop.  
Deze knoop kunt u er weer gemakkelijk uithalen.

# Platte knoop



# Tips voordat u aan de slag gaat

- Zorg voor gemakkelijk zittende kleding
- Vrije beweegruimte
- Oefeningen kunnen zonder en met weerstandsband
- Weerstandsbanden zijn verkrijgbaar in diverse kleuren, de kleuren geven de weerstand aan
- De minimale lengte van de weerstandsband is 150 cm
- Bij twijfel, raadpleeg uw huisarts

**Stap 1:** zit trots rechtop voor in de stoel

**Stap 2:** leg een platte knoop in de weerstandsband en doe de band om uw enkels

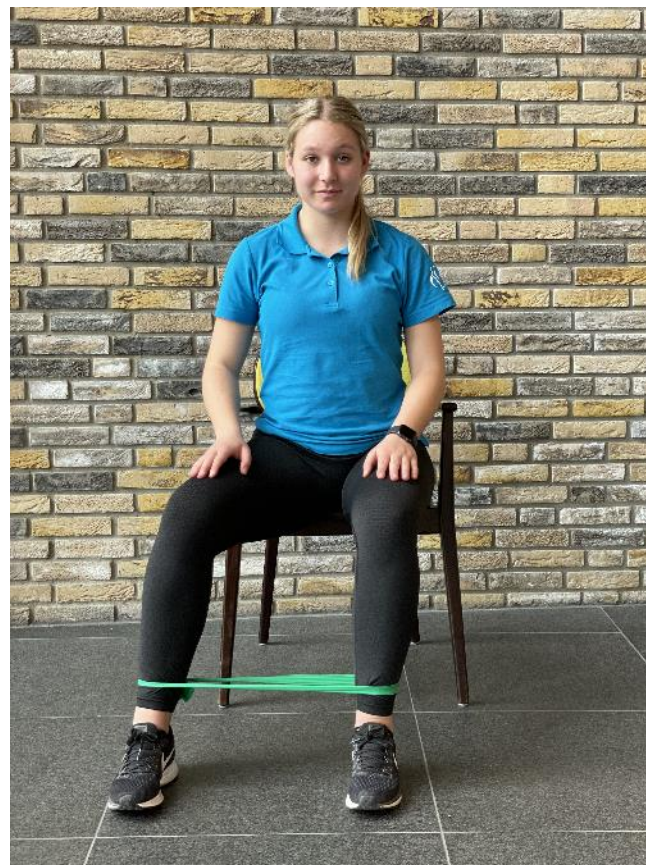
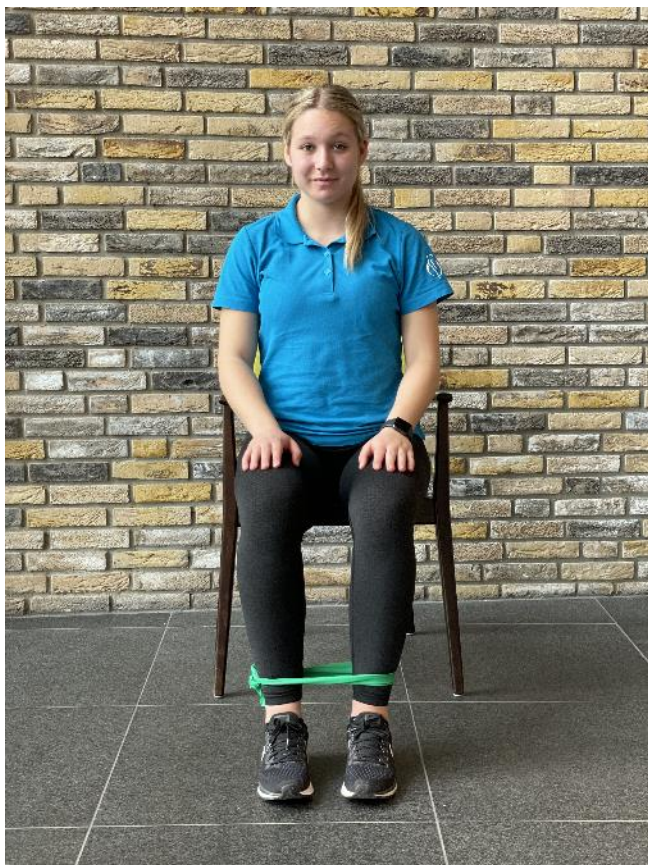
**Stap 3:** zorg dat uw voeten op heupbreedte staan

**Stap 4:** stap met uw rechtervoet naar buiten en weer terug naar binnen

**Stap 5:** stap met uw linkervoet naar buiten en weer terug naar binnen

**Effect:** Bij deze oefening werkt u aan de kracht van uw bovenbenen.  
Zorg dat er altijd spanning is op de weerstandsband.





Streef naar 3 x 10 herhalingen. Lukt het nog niet? Geen probleem! Begin dan met minder herhalingen. Bouw dit op, zodat u uiteindelijk een 10 haalt 😊!

**Stap 1:** zit trots rechtop voor in de stoel

**Stap 2:** knoop de weerstandsband vast met een platte knoop en doe de weerstandsband om uw enkels

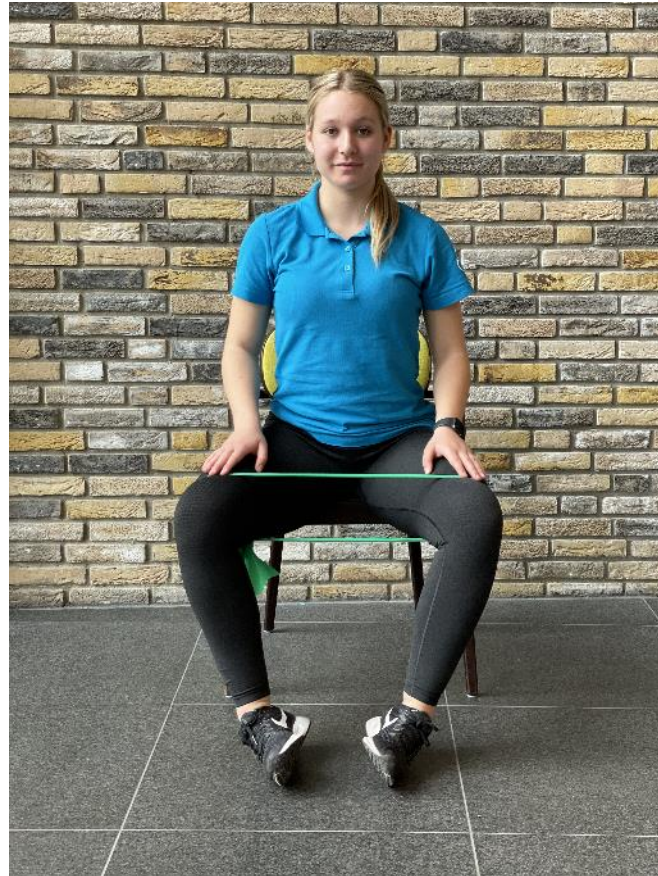
**Stap 3:** zorg dat uw voeten op heupbreedte staan

**Stap 4:** stap met uw rechtervoet naar voren en stap dan weer terug naar achter

**Stap 5:** stap met uw linkervoet naar voren en stap dan weer terug naar achter

**Effect:** Bij deze oefening werkt u aan de kracht van uw bovenbenen.  
Zorg dat er altijd spanning is op de weerstandsband





Streef naar 3 x 10 herhalingen. Lukt het nog niet? Geen probleem! Begin dan met minder herhalingen. Bouw dit op, zodat u uiteindelijk een 10 haalt 😊!



**Stap 1:** zit trots rechtop voor in de stoel

**Stap 2:** knoop de weerstandsband met een platte knoop om uw enkels

**Stap 3:** til uw benen allebei omhoog

**Stap 4:** duw uw benen allebei naar buiten

**Stap 5:** duw uw benen allebei weer naar binnen

**Stap 6:** zet uw voeten weer rustig op de grond

**Effect:** Bij deze oefening werkt u aan de kracht van uw bovenbenen, met name de binnenkant van uw bovenbenen.

Zorg dat er altijd spanning is op de weerstandsband.





Streef naar 3 x 10 herhalingen. Lukt het nog niet? Geen probleem! Begin dan met minder herhalingen. Bouw dit op, zodat u uiteindelijk een 10 haalt 😊!

**Stap 1:** zit trots rechtop voor in de stoel

**Stap 2:** plaats de weerstandsband onder uw rechtervoet en pak met beide handen een uiteinde vast en zorg hierbij dat de duimen bovenop de weerstandsband zitten en dus naar het plafond wijzen

**Stap 3:** til uw rechterbeen wat omhoog van de vloer

**Stap 4:** duw nu het rechterbeen uit naar voren alsof u iets weg wilt duwen

**Stap 5:** trek uw rechterbeen weer in en zet uw voet weer rustig op de grond

**Stap 6:** doe nu precies hetzelfde met links

**Effect:** Bij deze oefening werkt u aan de kracht van uw bovenbenen.

Zorg ervoor dat er altijd spanning is op de weerstandsband.





Streef naar 3 x 10 herhalingen. Lukt het nog niet? Geen probleem! Begin dan met minder herhalingen. Bouw dit op, zodat u uiteindelijk een 10 haalt 😊!



**Stap 1:** plaats de weerstandsband om uw rugleuning

**Stap 2:** zit trots rechtop voor in de stoel

**Stap 3:** houd uw armen in een rechte hoek tegen uw lichaam aan

**Stap 4:** til uw rechterknie omhoog en breng uw linkerhand naar de knie

**Stap 5:** zet uw been weer rustig neer en breng uw arm weer terug tegen uw lichaam

**Stap 6:** doe nu hetzelfde maar dan met uw linkerknie en uw rechterhand

**Effect:** Bij deze oefening werkt u aan de kracht van uw schuine buikspieren.

Zorg dat er altijd spanning is op de weerstandsband.



Streef naar 3 x 10 herhalingen. Lukt het nog niet? Geen probleem! Begin dan met minder herhalingen, zodat u uiteindelijk een 10 haalt 😊!

**Stap 1:** plaats de weerstandsband om uw rugleuning

**Stap 2:** zit trots rechtop voor in de stoel

**Stap 3:** houd uw armen in een rechte hoek tegen uw lichaam aan

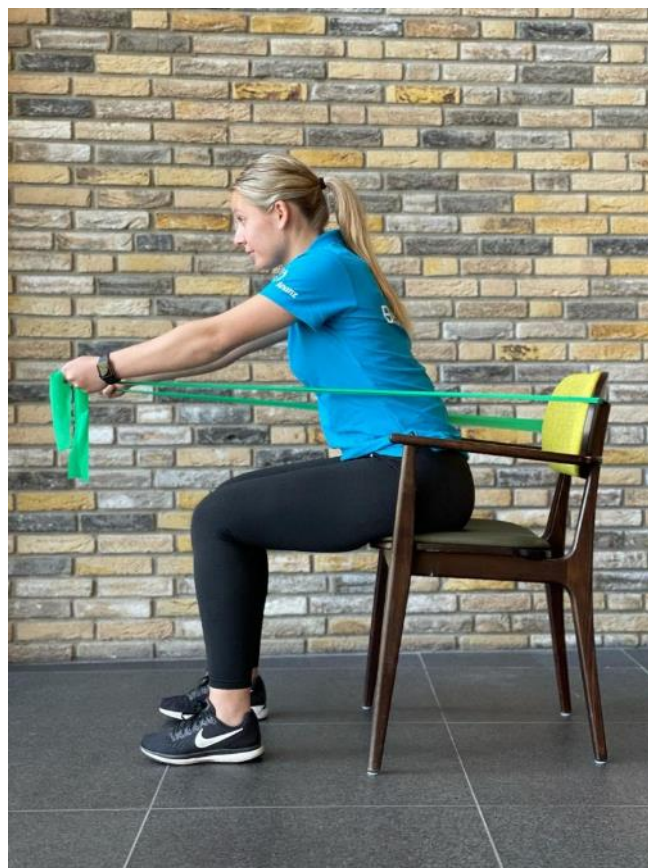
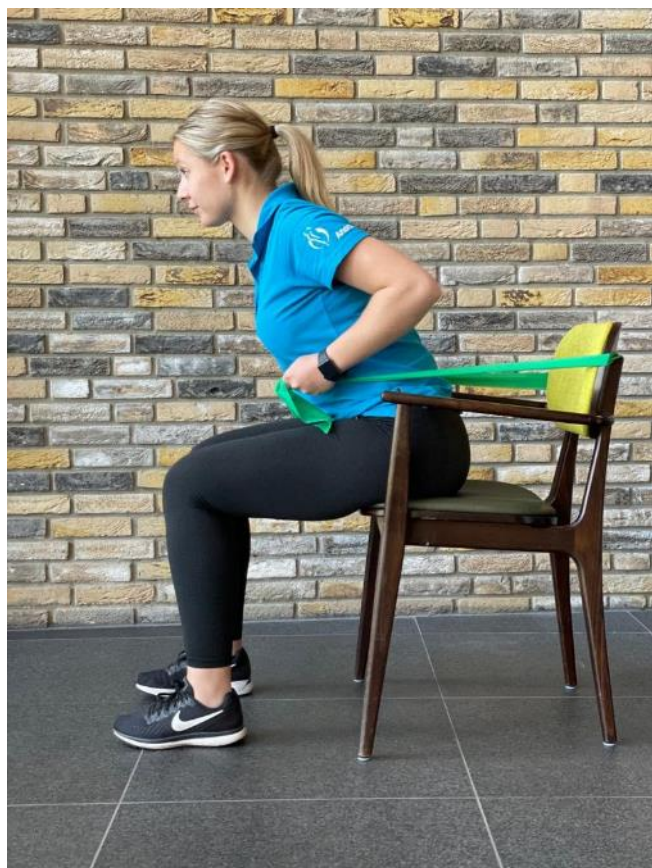
**Stap 4:** kijk recht voor u uit en maak een holle rug

**Stap 5:** buig nu voorover en strek daarna uw armen naar voren


**Stap 6:** trek uw armen rustig weer in en kom weer rechtop zitten

**Effect:** Bij deze oefening werkt u aan de kracht van uw buikspieren.  
Zorg dat er altijd spanning is op de weerstandsband.





Streef naar 3 x 10 herhalingen. Lukt het nog niet? Geen probleem! Begin dan met minder herhalingen. Bouw dit op, zodat u uiteindelijk een 10 haalt 😊!

- 
- Stap 1:** zit rechtop, voor in de stoel en plaats de weerstandsband onder uw bovenbenen
- Stap 2:** pak in allebei de handen de uiteinden van de weerstandsband vast
- Stap 3:** houd uw armen gebogen tegen uw lichaam aan
- Stap 4:** til uw rechterarm zijwaarts omhoog tot net iets onder schouderhoogte en laat de arm daarna weer zakken
- Stap 5:** doe nu hetzelfde met uw linkerarm
- Stap 6:** til daarna beide armen tegelijkertijd omhoog en laat ze weer rustig zakken

**Effect:** Bij deze oefening werkt u aan de kracht van uw armen en schouders.  
Zorg dat er altijd spanning is op de weerstandsband.





Streef naar 3 x 10 herhalingen. Lukt het nog niet? Geen probleem! Begin dan met minder herhalingen. Bouw dit op, zodat u uiteindelijk een 10 haalt 😊!

**Stap 1:** zit rechtop voor in de stoel

**Stap 2:** plaats de weerstandsband onder uw bovenbenen

**Stap 3:** pak met beide handen de uiteinden van de weerstandsband vast

**Stap 4:** houd uw armen gebogen tegen uw lichaam aan

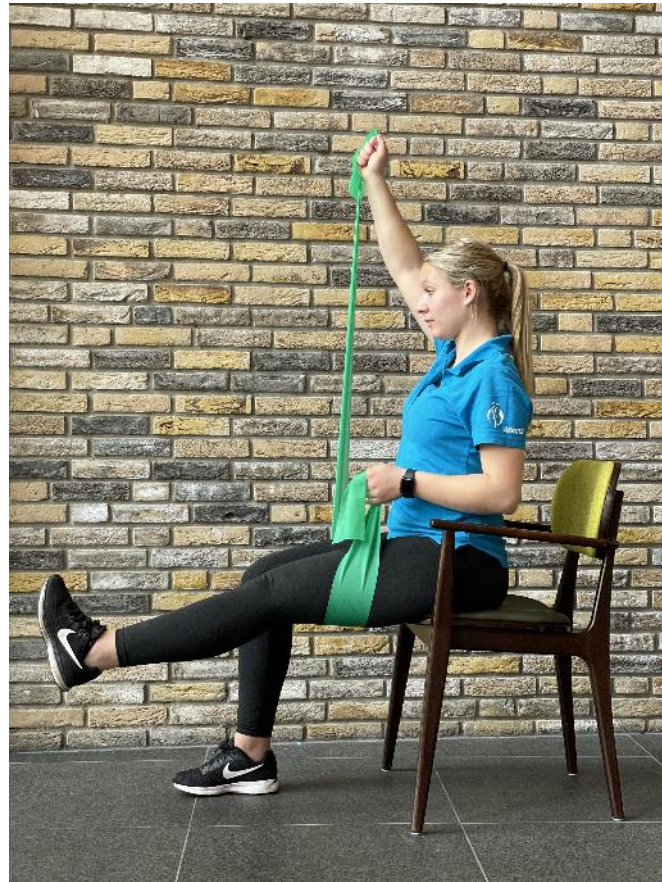
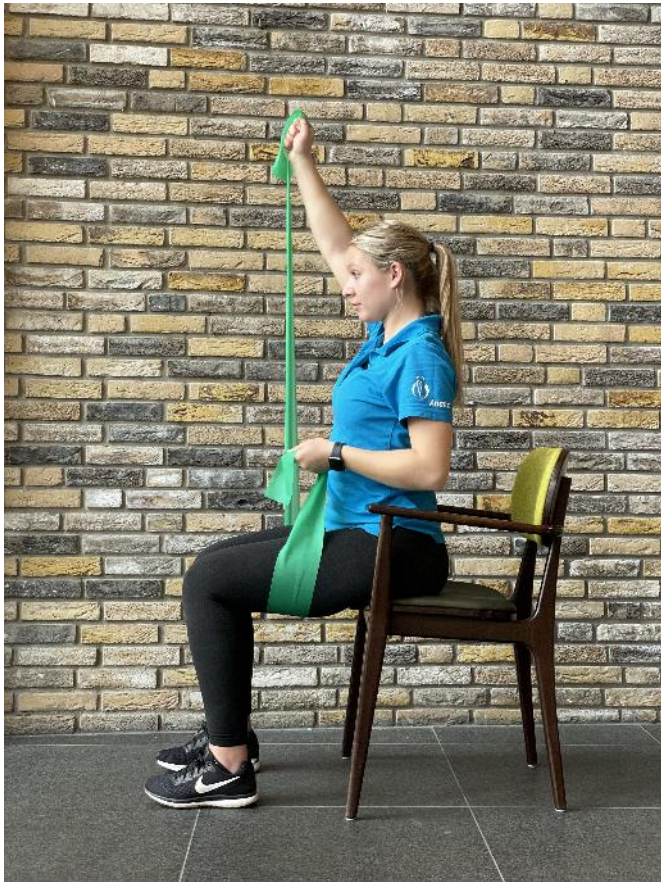
**stap 5:** strek uw rechterarm uit naar boven en doe dit daarna ook met uw linkerarm

**Stap 6:** strek daarna weer uw rechterarm uit naar boven en strek tegelijk uw linkerbeen naar voren en doe dit ook met uw linkerarm en uw rechterbeen

**Effect:** Bij deze oefening werkt u aan de kracht van uw armen, schouders en bovenbenen.

Zorg dat er altijd spanning is op de weerstandsband.





Streef naar 3 x 10 herhalingen. Lukt het nog niet? Geen probleem! Begin dan bij minder herhalingen. Bouw dit op, zodat u uiteindelijk een 10 haalt 😊!

**Stap 1:** zit rechtop, voor in de stoel

**Stap 2:** plaats de weerstandsband achter uw rug en pak met beide handen de uiteinden vast. Zorg dat uw duimen bovenop de weerstandsband zitten

**Stap 3:** houd uw armen gebogen tegen uw lichaam aan

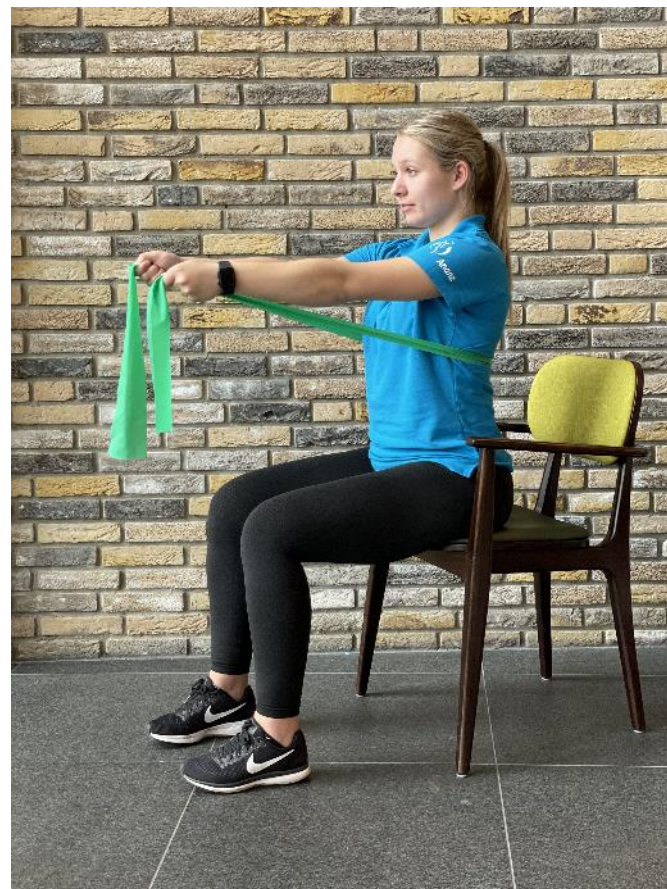
**Stap 4:** strek uw rechterarm uit naar voren en haal de arm rustig weer terug

**Stap 5:** strek uw linkerarm uit naar voren en haal de arm rustig weer terug

**Stap 6:** strek nu beide armen tegelijk naar voren en haal de armen rustig weer terug


**Effect:** Bij deze oefening werkt u aan de kracht van uw armen.  
Zorg dat er altijd spanning is op de weerstandsband.



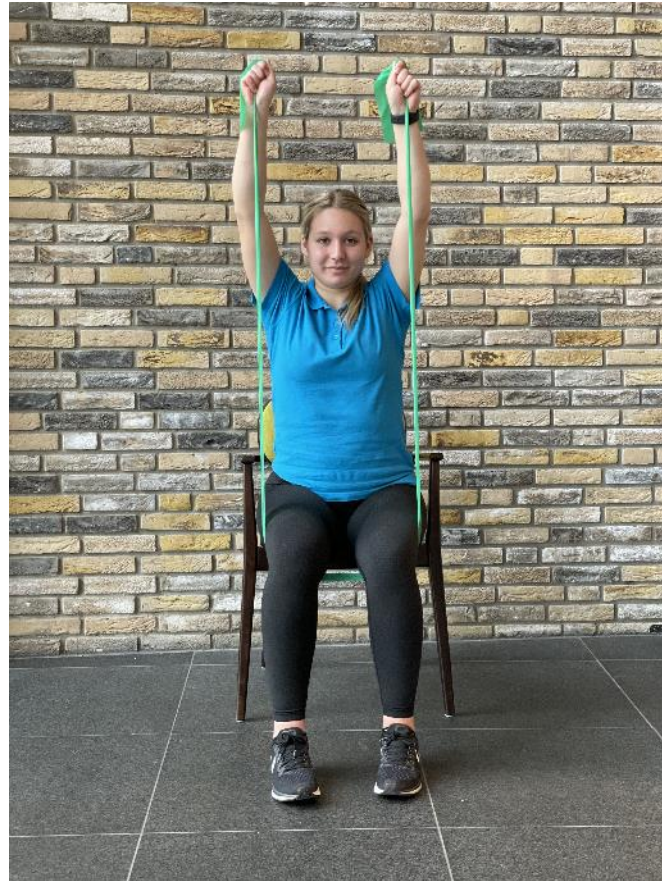


Streef naar 3 x 10 herhalingen. Lukt het nog niet? Geen probleem! Begin dan met minder herhalingen. Bouw dit op, zodat u uiteindelijk een 10 haalt 😊!



- 
- Stap 1:** zit trots rechtop voor in de stoel en zet uw voeten op heupbreedte
- Stap 2:** plaats de weerstandsband onder uw bovenbenen
- Stap 3:** pak in beide handen de uiteinden van de weerstandsband vast
- Stap 4:** strek uw rechterarm uit naar boven en laat de arm rustig weer zakken
- Stap 5:** doe nu hetzelfde met uw linkerarm
- Stap 6:** strek nu beide armen uit naar boven en laat de armen rustig weer zakken

**Effect:** Bij deze oefening werkt u aan de kracht van uw armen en schouders.  
Zorg dat er altijd spanning is op de weerstandsband.



Streef naar 3 x 10 herhalingen. Lukt het nog niet? Geen probleem! Begin dan met minder herhalingen. Bouw dit op, zodat u uiteindelijk een 10 haalt 😊!

# Afsluiting

Dit beweegboekje is met heel veel plezier gemaakt! Fit met de weerstandsband is mogelijk gemaakt dankzij de opdrachtgevers:

LEVgroep & Ananz Zorggroep.

Het boekje is het eindexamen project van Nina Pagonidis. Zij werd hierbij geassisteerd door Iva van Deursen die voor haar examen een beweegfilm met de weerstandsband heeft gemaakt.

Graag wil ik iedereen bedanken die een bijdrage geleverd heeft aan dit tot stand gekomen beweegboekje.