

Fitnessroute 1 Elsrijk



Foto 2



Foto 3



Foto 1



Start/ Finish



Foto 4



Foto 5

Fitnessroute 1 Elsrijk

Start& finish: Huis Elsrijk, hoek Graaf Aelbrechtlaan/De Ruyschlaan

1. wandel in rustig tempo tot in park Openluchttheater

2. op de 'tribune' van het theater(foto 1): **losmakende oefeningen schoudergordel**

-10x Zwaai met armen-voor-achter, daarna hele cirkels, eerst per arm dan 2 tegelijk

-10x Laat armen hangen en draai met schouders vooruit/achteruit, 1 v 1, om en om, beiden tegelijk

-10x Zwaai armen horizontaal en draai mee met romp, laat voeten staan, daarna draai nog verder met romp mee, (1 voet komt los van de grond)

-10 x armen hoog om beurten li en re zo ver mogelijk uitstrekken 'appels plukken',

- bungelen: buig voorover laat armen naar grond hangen en schud ze rustig los

3. wandel theater uit door andere uitgang richting Ruyschlaan, wandel naar de brug(foto 2), **losmakende oefeningen beenspieren**

Op de brug: 2 handen op de leuning

-10 x li, 10x re zwaai je heen opzij en terug voorlangs, actief omhoog, rustig terug laten vallen door zwaartekracht

Op de brug: 1 hand op de leuning

-10 x li, 10x re Ga zijwaarts staan, doe hetzelfde maar dan met voor- en achterzwaai

Op de brug: loslaten leuning

-10 x spreidstand, molenwieken: re hand naar li voet, li hand in de lucht, wissel

oversteken aan overkant sloot terugwandelen, straatje oversteken (foto 3)

4. **coördinatie oefeningen** op wandelpad, steeds tot volgende lantaarnpaal

-loop op je tenen

-loop op je hakken, probeer zoveel mogelijk tenen naar voren te houden

-zwaai mee met je armen bij het wandelen, loop rechtop (kijk voor je)

-zwaai met verkeerde arm mee (telganger; li voet en li arm tegelijk naar voren)

-zwaai met juiste arm mee

-wandel rechtop en let op afwikkeling voet: eerst hak, dan via midden/zij tot voorvoet en tenen

Steek Gr Aelbrechtlaan over en vervolg wandelpad tot bank (foto 4)

5. **krachtoefeningen**

-Ga zitten op de bank, voeten heupbreedte, rug recht, kijk voor je

10x opstaan en gaan zitten zonder handen

-Ga bij laag muurtje staan, 2 handen op muur breder dan schouderbreedte. Lichaam recht, dus voeten naar achteren (als een plank)

Opdrukken: 10x armen buigen en weer strekken,

Beide oefeningen nogmaals doen

Wandel door steek Gr van Prinstererlaan over, en ga via brug en speeltuin school naar onderdoorgang Aelberselaan/school (foto 5)

6. **conditie**

Op stoeprand: met voeten: 20x rustig tempo op-op-af-af (=1x) zelfde been start, wandel vervolgens stevig tempo naar Gr van P laan en terug

20x sneller tempo op-op-af-af wandel weer naar Gr v P laan en terug

20x rustig tempo op-op-af-af start nu met ander been

Alleen als het nog lukt: sneller tempo , maar pas op: let op de uitvoering, verstep je niet!

7. **cooldown** Steek Gr v P laan over en wandel rustig rd naar Heemraadschapslaan, re af op Ruyschlaan li af en steek Graaf Aelbrechtlaan over; eindpunt route.

Bij beginpunt rekoefeningen: alles 10 tellen uitvoeren, beide benen; je mag het voelen, maar mag geen pijn doen!

-2 handen tegen muur of hek, 1 voet voor 1 voet achter, achterste been gestrekt (rekken kuit)

- 1 hand aan muur of hek, sta op 1 been, pak je andere been bij enkel (of broekspijp), knieën zoveel mogelijk naast elkaar houden, rechtop staan (rekken bovenbeen voorkant)

-grote spreidstand, 1 been buigen 1 been strekken, dieper (rekken binnenkant gestrekte been)

- steun op 1 been, andere been hak voor je op grond: reik met hand naar opgetrokken tenen van dat been, probeer andere hand op knie te leggen.

-sta rechtop, strek je armen hoog uit en 'appels plukken' met li en re hand

-staan op heupbreedte, armen ontspannen, adem rustig in en uit, in en uitadem dueren even lang (ongeveer 1 minuut)