

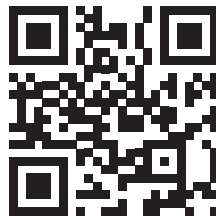
Fit Mix-challenge

ZIT NIET STIL – BEWEEG JE FIT





**DOE MEE
MET DE
FIT MIX-
CHALLENGE**



bit.ly/3M90UXp

ELKE DAG EEN OEFENREEKS

Tijdens de oefening mag je wat rek of stramheid ervaren maar geen pijn. Indien je bestaande pijnklachten hebt, mogen de oefeningen geen extra pijn uitlokken.

www.idewe.be/fit-mix-challenge



EEN COMBINATIE VAN SPECIFIEKE OEFENINGEN
OM JE LICHAAM IN VORM TE HOUDEN



VOOR HET
BOVENLICHAAM



VOOR HET
ONDERLICHAAM



VOOR HET
HELE LICHAAM

MOBILISATIE



Oefeningen op
het beweeglijk
maken van
een gewricht.

STRETCHING



Rikken van een
spiergroep om de lenigheid
van die spiergroep te
trainen én te verbeteren.

CIRCULATIE



Circulatieoefeningen
bevorderen
bloedcirculatie,
bijvoorbeeld in
de benen.

SPIERVERSTERKING



MET OF
ZONDER
ELASTIEK

Een elastiek of
weerstandsband is een
trainingstool, waarbij je
oefeningen verzwaart en
spierversterkend werkt.

REEKS



Draai je hoofd naar links en naar rechts.



Kijk met je hoofd naar het plafond en dan naar de grond.



Breng je linkeroor naar je linkerschouder en omgekeerd.



REEKS

1



Zit vooraan op je stoel.
Maak eerst een holle rug
en daarna een bolle rug.

5x



Sta recht, ga op je tenen staan
en daarna terug met je hielen
op de grond.

5x



Sta recht, hef je tenen en zet
daarna
de tenen terug op de grond.

5x



REEKS
1



Breng je armen (ellebogen 90°) naar achteren. Hou deze positie 5 seconden aan en keer terug naar voren met de armen.



OM DE SPIEREN IN JE BOVENRUG TE VERSTERKEN KAN JE GEBRUIKMAKEN VAN EEN WEERSTANDSBAND (ELASTIEK).

BEVESTIG DE ELASTIEK BIJVOORBEELD AAN EEN DEURKLINK.



MET DEZE **EXTRA TIP** WORD JE DE NINA OF NIÑO DERWAELE VAN JE BEDRIJF

Olympisch kampioen? Zo ver moet je niet gaan. Maar een gezonde portie beweging, dat is wel een goed idee.

Daarom nog deze handige tip: **maak bewust gezonde keuzes**, zoals de trap nemen in plaats van de lift. Het lijkt misschien klein, maar het effect zal er zijn.



REEKS
2



Breng je kin naar achteren
(maak dus een dubbele kin)
en hou deze positie 5 seconden
aan. Ontspan daarna je nek/hoofd.



Haal je schouders op en duw
daarna je schouders naar
beneden.



Maak een schouderrol naar
achteren en daarna naar voren.



REEKS 2



Sta recht, plaats je handen
in je onderrug en strek je rug.

5x



Plaats je voeten op heupbreedte
en zak rustig door je knieën.
Zorg ervoor dat je je knieën goed
naar buiten duwt en je rug in een
neutrale positie blijft.

5x



REEKS 2



Breng je armen (ellebogen gestrekt) naar achteren. Hou deze positie 5 seconden aan en keer terug naar voren met de armen.



OM DE SPIEREN IN JE BOVENRUG TE VERSTERKEN KAN JE GEBRUIKMAKEN VAN EEN WEERSTANDSBAND (ELASTIEK).

BEVESTIG DE ELASTIEK BIJVOORBEELD AAN EEN DEURLINK.



MET DEZE **EXTRA TIP** WORD JE DE MICHAEL OF MICHELLE JORDAN VAN JE BEDRIJF

Elke dag dribbelen op het veld?
Er zijn andere manieren om meer te bewegen.

Daarom nog deze handige tip:
je middagpauze is hét moment om extra te bewegen.
Ga alleen of samen met collega's wandelen of pingpong even. Dat is gezond én goed voor het team.



REEKS 3



Leg je handen gekruist op je schouders en draai met je romp naar links en naar rechts.



Leg je handen gekruist op je schouders en kantel je romp naar links en naar rechts.



Strek je linkerarm en kantel met je romp naar rechts. Hou deze positie 5 seconden aan en doe dan dezelfde beweging naar links.



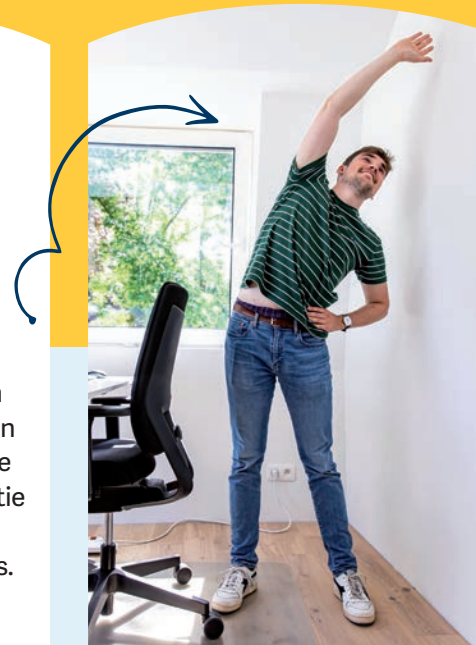
REEKS
3



Strek je armen naar boven en hou deze beweging 5 seconden aan.
Breng je armen dan terug naar beneden.



Sta recht, strek je rechterarm (je kan je linkerhand hiervoor in je zij plaatsen) en kantel met je romp naar links. Hou deze positie 5 seconden aan en doe dan dezelfde beweging naar rechts.



REEKS
3

Breng je linkerknie naar je borst en hou deze positie 5 seconden aan.
Doe daarna dezelfde beweging met je rechterbeen.



Breng de elastiek achter je schouders-bovenrug. Strek je armen en beweeg nu met de armen naar voren.



REEKS
3



Spread je vingers uit, sluit je handen en maak een vuist.



Strek je beide armen naar voren (schouders 90°) en breng afwisselend je linker- en rechterschouder naar voren. Bij deze oefening mobiliseer je de bovenrug.



MET DEZE **EXTRA TIP** WORD JE DE LIONEL OF LILIANE MESSI VAN JE BEDRIJF

Topvoetballer worden? Er zijn makkelijkere manieren om in beweging te blijven.

Daarom nog deze handige tip: **kies niet altijd de kortste weg.**

Zet je auto wat verder op de parking of kom met de fiets, ga naar het toilet op een andere verdieping of haal je koffie in een andere cafetaria. Extra stappen, extra gezond.

REEKS
4



Strek je rechterarm uit met de handrug naar je toe en trek met je linkerhand je vingers naar je toe. Hierdoor voel je een (lichte) stretch aan de onderzijde van je onderarm.



Strek je linkerarm uit met de handpalm naar je toe en trek met je rechterhand je vingers naar je toe. Hierdoor voel je een (lichte) stretch aan de bovenzijde van je onderarm.



Hou de stretch 5 seconden aan en wissel van zijde.

REEKS
4



MET DEZE **EXTRA TIP** WORD JE DE
TIA OF THEO HELLEBAUT VAN JE BEDRIJF

Over 2,05 meter springen?
Zo hoog hoeft de lat niet te liggen.

Daarom nog deze handige tip:
ga langs bij een collega
om iets te vragen, in plaats van
een e-mail te sturen. Dat is gezond
en veel efficiënter dan heen
en weer e-mailen.



Breng je rechterhiel naar je zitvlak,
hou deze positie 5 seconden aan
en doe daarna dezelfde beweging
met je linkerbeen.



REEKS 4

Plaats je voorarmen tegen de muur (schouders 90°), plaats je voeten van de muur en maak een plank van je lichaam. Span je buik- en bilspieren op. Hou deze positie 10 seconden aan.

Variatie: Je kan de oefening zwaarder maken door je voeten verder te verwijderen van de muur.

Variatie: Hef één voet van de grond en strek je been naar achteren. Hou deze positie 5 seconden vol en wissel van been.



Plaats beide voeten op de elastiek en hou de elastiek vast met beide handen. Plooi en strek je ellebogen.

3x



5x

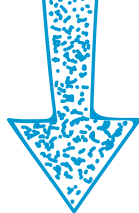




ONTDEK DE
FIT MIX-CHALLENGE
OOK OP YOUTUBE



bit.ly/3jCQPfi

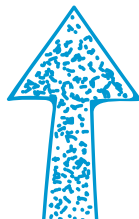


KLAAR MET DE FIT MIX-CHALLENGE EN ZIN IN MEER?

Ontdek hier een extra work-out
om mee aan de slag te gaan!



bit.ly/3vwVjCm





www.idewe.be/fit-mix-challenge

Regionale kantoren Groep IDEWE

Contacteer ons - Wij helpen je graag verder!

Antwerpen

Tel. 03 218 83 83
antwerpen@idewe.be

Gent

Tel. 09 264 12 30
gent@idewe.be

Liège

Tel. 042 29 71 91
liege@idewe.be

Roeselare

Tel. 051 27 29 29
roeselare@idewe.be

Brussel

Tel. 02 237 33 24
brussel@idewe.be

Hasselt

Tel. 011 24 94 70
hasselt@idewe.be

Mechelen

Tel. 015 28 00 50
mechelen@idewe.be

Turnhout

Tel. 014 40 02 20
turnhout@idewe.be

Charleroi

Tel. 071 23 99 11
charleroi@idewe.be

Leuven

Tel. 016 39 04 38
leuven@idewe.be

Namur

Tel. 081 32 10 40
namur@idewe.be

www.idewe.be | info@idewe.be

© IDEWE – Niets uit deze uitgave mag, in enige vorm of op enige wijze, veeleenvoudigd of openbaar gemaakt worden zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Verantwoordelijke uitgever: prof. dr. Lode Godderis, IDEWE, Interleuvenlaan 58, 3001 Leuven. 6418-2.1-202507-20150

