
Dagelijkse Mini-Workouts voor Meer Energie & Beweging

Geef je lichaam op een natuurlijke manier meer beweging – gewoon tijdens je dagelijkse activiteiten!

Armen – Sterker in je dagelijkse bewegingen

Oefening	Moment	Tip
Stoep vegen	Buitenklus	Wissel van hand & kant – train je romp en armen in alle richtingen
Wasmand/emmers dragen	Huishouden	Draag van je af, ellebogen licht gebogen voor krachttraining
Waterflesjes als gewichten	Tijdens een telefoongesprek	Buig je armen, strek ze opzij en omhoog – 10 herhalingen per beweging
Opdrukken tegen de muur	Tijdens wachten (bijv. op koffie)	Rechte houding, duw jezelf rustig van de muur af

Benen & Billen – Kracht bij elke stap

Oefening	Moment	Tip
Traplopen	Dagelijkse verplaatsing	Loop op je tenen of juist krachtig vanuit je bovenbenen
Squats	Tijdens overleg zonder camera of huishoudklus	Houd je rug recht, knieën boven enkels
Opstaan & (bijna) gaan zitten	Tijdens werk of tv	Blijf even hangen boven de stoel voor extra effect
Aanrecht-oefeningen	Tijdens koken	Op je tenen staan, op 1 been, been zijwaarts heffen
Op de bank	Tijdens tv-kijken	Doe teenheffingen, of til afwisselend je benen op
Tenen lopen	Door het huis	Activeer voeten, kuit en balans

Buik – Sterke core, betere houding

Oefening	Moment	Tip
“Pinquinnen”	Tijdens tandenpoetsen of wachten	Buik intrekken, voeten stevig in de vloer duwen

Oefening	Moment	Tip
Van lig naar zit	Tijdens rustmoment	Doe dit bewust met rechte rug en aangespannen buik
Boodschappentassen dragen	Tijdens tillen	Buikspieren aanspannen en rug recht houden
Rechttop zitten	Tijdens werk of tv	Buik intrekken, voeten nét boven de vloer houden
Op een grote bal zitten	Tijdens lezen of werk	Actief balanceren, buikspieren automatisch aan het werk

Conditie – Meer uithoudingsvermogen in kleine stappen

Oefening	Moment	Tip
Wandelen met stokken	Tijdens vrije tijd	Extra armactivatie en ritme
Intervalwandelen	Tijdens wandeling	Wissel 1 min stevig tempo af met 1 min rustig
Fietsen/wandelen i.p.v. auto	Voor kleine afstanden	Extra beweging én frisse lucht
Fietsen op lage ondersteuning	Tijdens woon-werk	Daag je benen extra uit
Trap i.p.v. lift	Overal waar het kan	Zelfs 1 verdieping telt mee!

Balans – Steviger staan, minder kans op vallen

Oefening	Moment	Tip
Tandenpoetsen/koken op tenen	Elke dag	Houd dit 30 seconden vol
Op 1 been staan	Tijdens tv, koken of wachten	Wissel af tussen links en rechts
Tenen lopen	Door het huis	Versterkt je voeten en verbetert je stabiliteit

Extra Tip: Maak het leuk!

- Zet een timer: 3x per dag 5 minuten “bewegingsmoment”
- Combineer met muziek of een podcast
- Gebruik een klein schriftje of app om af te vinken wat je hebt gedaan