

Ochtendgymnastiek

Voldoende lichaamsbeweging en gezond eten zijn belangrijk voor het behouden van een gezond lichaamsgewicht. Maak onderstaande oefeningen onderdeel van uw dagelijkse routine. Hiermee kunt u het risico op kanker verlagen!

Stretchen

- Streck na het wakker worden uw armen zover mogelijk boven uw hoofd. Adem daarbij diep in.
- Adem uit en laat uw armen weer zakken.
- Stap vervolgens uit bed en ga rechtop staan.
- Rek uw rechterarm zover mogelijk uit.
- Laat uw rechterarm weer zakken en doe hetzelfde met uw linkerarm.
- Rek als laatst beide armen richting het plafond. Kruis uw armen en plaats uw handpalmen tegen elkaar.
- Houd de stretch een paar minuten vast en laat dan los.



Schouder- en nekoefeningen

- Ga rechtop staan en trek uw schouders naar uw oren.
- Rol ze naar achteren en laat ze weer zakken, kijk daarbij naar beneden.
- Doe dit vijf keer naar achteren en vijf keer naar voren.
- Kijk vervolgens naar beneden en rol uw hoofd naar uw linkerschouder en kijk over uw schouder heen. Rol daarna uw hoofd naar uw rechterschouder en kijk er overheen.
- Herhaal deze oefening drie keer.
- Laat daarna uw hoofd slap naar voren hangen en plaats uw handen bovenop uw



hoofd. Hierdoor stretcht u de achterkant van uw nek en de bovenkant van uw rug.

- Voelt dit onprettig, houd de stretch dan niet langer dan een paar seconden vast.
- Herhaal deze oefening iedere dag.



Cirkelen

- Deze oefening zorgt voor een goede doorbloeding in uw armen en benen.
- Ga aan de rand van het bed zitten (rechtop).
- Til één been op en strek hem uit.
- Maak voorzichtig draaibewegingen met uw voet, eerst naar rechts en dan naar links.
- Doe dit vier keer met ieder been.



- Herhaal deze oefening met uw armen en draai uw handen naar links en naar rechts.
- Maak met uw hand vervolgens een vuist en ontspan.



Deze oefeningen kunt u overal en altijd doen.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF) stimuleert een gezonde leefstijl. Hier hoort dagelijks bewegen ook bij. Het WCRF adviseert om per dag minimaal één uur te bewegen en één keer per week één uur intensief te bewegen.



Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)
Leidseplein 33
Postbus 15444
1001 MK Amsterdam
Tel: 020 344 9595
Website: www.wcrf.nl, E-mail: informatie@wcrf.org

HET WERELD KANKER ONDERZOEK FONDS MAAKT DEEL UIT VAN HET
INTERNATIONALE WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF) NETWERK



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

‘Geef kanker geen kans’