

# Fitter in 10 minuten

Voldoende lichaamsbeweging en gezonde voeding 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!**

## Buigen

- Ga rechtop staan met uw armen uitgestrekt naar voren.
- Buig uw knieën en houdt uw billen recht onder u alsof u op een stoel gaat zitten.
- Plaats uw gewicht op uw hielen en zak verder door uw knieën.
- Blijf ongeveer 10 seconden in deze houding staan en blijf rustig ademen. Als het goed is, voelt u spanning in uw been- en rugspieren.
- Ga rechtop staan en leun daarbij goed op uw hielen.



Herhaal deze oefening tien keer.

## Marcheren

- Marcheer op de plaats waarbij u uw armen langs uw lichaam zwaait (net alsof u een stevige wandeling maakt).
- Til uw knieën tijdens het marcheren op.
- Probeer uw knieën steeds hoger op te tillen en uw stap te versnellen.
- Marcheer daarna weer even op normaal tempo voordat u stopt.



## Draaien

- Ga rechtop staan en strek uw armen zijwaarts uit.
- Cirkel eerst met uw handen. Op deze manier maakt u uw polsen los en stimuleert u uw bloedsomloop in uw armen en handen.
- Ga dan weer zitten en doe hetzelfde met uw enkels.



Herhaal beide oefeningen twintig keer.

## Vliegen

- Ga rechtop staan met uw armen ontspannen langs uw lichaam.
- Maak vervolgens met kracht een vuist.
- Beweeg tegelijkertijd uw armen zijwaarts omhoog en weer omlaag. Spreid uw vingers en bal uw vuisten om en om. Deze oefening versterkt uw armen en schouders.



Herhaal deze oefening tien keer.

## Twisten

- Plaats uw voeten op heupbreedte, buig uw knieën licht en plaats uw handen op uw schouders.
- Draai vervolgens uw bovenlichaam zover u kunt naar rechts. Let er op dat uw heupen niet meedraaien, maar recht naar voren blijven staan.
- Draai uw bovenlichaam weer naar voren en vervolgens naar de linkerkant.



Herhaal deze oefening vijf keer naar beide kanten.

## Zijwaards buigen

- Ga rechtop staan en plaats uw handen op uw heupen.
- Span uw billen en buikspieren aan.
- Buig met uw bovenlichaam en hoofd langzaam naar rechts.
- Houd deze positie 1 minuut vast en kom daarna weer rechtop staan.
- Herhaal dit naar de linkerkant.



Herhaal deze oefening tien keer aan beide kanten.

Streef naar één uur lichaamsbeweging per dag en één uur intensieve lichaamsbeweging per week.



Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)

Leidseplein 33-2 hoog

Postbus 15444

1001 MK Amsterdam

Tel: 020 344 9595

Website: [www.wcrf.nl](http://www.wcrf.nl), E-mail: [informatie@wcrf.org](mailto: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*