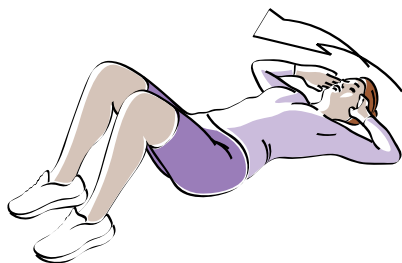


Kom in actie >>>

Simpele oefeningen voor een platte buik

Werk aan uw centrale spieren met deze oefeningen en verbeter uw kracht, houding en stabiliteit.

Sit-up >>>



- >>> Ga op uw rug liggen met gebogen knieën en plaats uw voeten plat op de grond (zie afbeelding hierboven). Plaats uw handen bij uw oren met de ellebogen naar de zijkant.
- >>> Til nu langzaam uw schouders van de grond. Blijf daarbij richting het plafond kijken. Zorg ervoor dat u uw buikspieren aanspant, in plaats van uw hoofd met uw handen omhoog te trekken. Adem uit terwijl u omhoog komt en houd uw positie twee tellen vast. Laat u dan weer langzaam zakken en adem daarbij in.

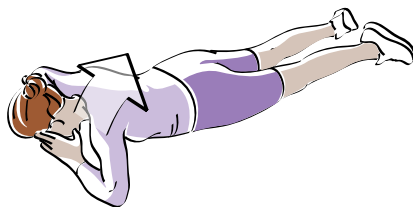
Hoe vaak?

Herhaal deze oefening 8 keer. Rust 20 tot 30 seconden uit en doe dan nog 8 herhalingen.

Te zwaar?

Plaats uw armen gekruist over uw borst om de oefening makkelijker te maken. Begin met 2 of 3 herhalingen.

Back-Up >>>



- >>> Ga op uw buik liggen met uw gezicht naar beneden. Uw tenen wijzen naar buiten. Houd uw handen tegen uw hoofd.
- >>> Til langzaam uw borst van de vloer terwijl u uitademt (zie afbeelding hierboven). Tel tot twee en laat u dan langzaam zakken, terwijl u diep inademt. Blijf tijdens de hele oefening naar de grond kijken, span uw billen aan en houd uw voeten aan de vloer.

Hoe vaak?

Herhaal deze oefening 8 keer. Rust 20 tot 30 seconden uit en doe dan nog 8 herhalingen.

Te zwaar?

Leg uw handen op uw rug om de oefening makkelijker te maken. Begin met 2 of 3 herhalingen.

Het is belangrijker om de oefening goed uit te voeren dan veel herhalingen te doen. Begin daarom rustig en bouw het langzaam op. Als u merkt dat het aantal voorgestelde herhalingen te veel is, begin dan met minder tot u fitter wordt.

Rekken & Strecken >>>

Vergeet niet te rekken en strekken na uw oefeningen. Probeer vandaag eens deze rek oefening voor uw rug.

Strek uw rug >>>

- >>> Kniel neer op handen en knieën. Zorg dat uw handen recht onder uw schouders en uw knieën recht onder uw heupen staan.
- >>> Buig uw rug richting het plafond (zie afbeelding). Houd deze positie 10 seconden vast en ga dan langzaam terug naar uw uitgangshouding.



Word fit met de 'Voel je fit' oefeningen en verklein uw kans op kanker

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt aan elke dag ten minste 30 minuten te bewegen. U hoeft dit echter niet in een keer achter elkaar te doen. 10 minuten onkruid wieden, een wandeling tijdens uw lunchpauze en boodschappen doen op de fiets: het telt allemaal mee.

Als u gaat bewegen, kunt u het beste langzaam beginnen en dan opbouwen naar een hoger tempo. Uiteindelijk moet u het warm krijgen en een beetje buiten adem raken. Als u vaker actief bent, zult u merken dat u de lichaamsbeweging langer volhoudt. Dus als u zich fitter voelt, kunt u het tempo verhogen of wat minuten aan uw dagelijkse lichaamsbeweging toevoegen.

Een kwartiertje bewegen als een goed begin

Doe deze oefeningen elke dag als onderdeel van uw dagelijkse 30 minuten beweging.

2-3 minuten wandelen – begin langzaam en bouw dit op tot een iets sneller tempo zodat u het warm krijgt, maar nog wel een gesprek kunt voeren

2 minuten marcheren op de plaats op gematigd tempo

1 minuut marcheren op de plaats op hoog tempo

2 minuten marcheren op de plaats – breng daarbij het tempo langzaam terug

1 reeks sit-ups (8 herhalingen)

1 reeks back-ups (8 herhalingen)

1 reeks sit-ups (8 herhalingen)

1 reeks back-ups (8 herhalingen)

Eindig altijd met rek- en strekoefeningen – zoals de oefening hierboven voor uw rug



Als u pijn in uw benen of op de borst krijgt, misselijk wordt of geheel buiten adem raakt tijdens de oefeningen, stop dan en ga voor advies naar de dokter. Als u zich zorgen maakt, vraag dan eerst uw huisarts om advies voordat u meer gaat bewegen.



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

Geef kanker geen kans

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)
Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam, Tel: 020 344 95 95
Website: www.wcrf.nl, e-mail: informatie@wcrf.org
Registratienummer K.v.K. Amsterdam 41213794



VOOR
GOEDE DOELEN

Kom in actie >>>

Train uw dijen en benen met deze oefeningen

Deze beoefeningen zijn goed voor uw gezondheid. Uw benen worden sterker, waardoor u langer mobiel blijft en een beter evenwicht houdt.

Kniebuigen >>>



>>> Ga staan met uw voeten een beetje uit elkaar, uw knieën licht gebogen en een rechte rug. Plaats uw handen op uw heupen. Adem in en buig langzaam door uw knieën. Houd daarbij uw bovenlichaam recht en uw hielen op de grond.

>>> Zak naar beneden tot uw knieën een hoek van 90 graden maken. Als u dit niet redt, zak dan zover u kunt (zie afbeelding). Zorg dat uw knie niet voor uw tenen uitkomt. Houd deze positie een seconde vast en ga dan langzaam weer recht staan. Adem daarbij uit.

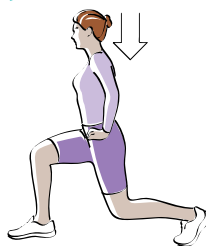
Hoe vaak?

Herhaal deze oefening 8 keer. Rust 20 tot 30 seconden uit en doe dan nog 8 herhalingen.

Te zwaar?

Ga op een stoel zitten met uw rug recht, uw armen over elkaar en uw voeten plat op de grond. Sta op terwijl u uw gewicht op uw hielen plaatst. Herhaal dit 5 keer.

Uitstappen >>>



>>> Zet met één been een grote stap naar voren. Houd daarbij uw heupen recht en plaats uw handen op uw heupen.

>>> Buig uw knieën terwijl u inademt tot uw voorste knie recht boven uw voorste voet staat. De hiel van uw achterste voet komt daarbij los van de grond (zie afbeelding). Beweeg uw knie richting uw kleine teen zodat de knie niet naar binnen zakt (doe de oefening eventueel voor de spiegel om uw houding te controleren). Houd deze positie een seconde vast en kom dan langzaam weer omhoog terwijl u uitademt.

Hoe vaak?

Herhaal deze oefening 8 keer. Rust 20 tot 30 seconden uit en doe dan nog 8 herhalingen.

Te zwaar?

Houd u vast aan een stoel om in evenwicht te blijven.

Het is belangrijker om de oefening goed uit te voeren dan veel herhalingen te doen. Begin daarom rustig en bouw het langzaam op. Als u merkt dat het aantal voorgestelde herhalingen te veel is, begin dan met minder tot u fitter wordt.

Rekken & Strecken >>>

Vergeet niet te rekken en strekken na uw oefeningen. Probeer vandaag eens deze rek oefening voor uw benen.

Rek uw bovenbeen >>>

- >>> Ga rechtop staan met uw voeten bij elkaar. Zet uw rechtervoet naar voren. Buig uw linkerbeen terwijl u hierop steunt met uw armen. Houd daarbij uw rechterbeen gestrekt, uw knieën naast elkaar, uw rug recht en uw borst omhoog (zie afbeelding).
- >>> Houd de positie 20-30 seconden vast. Herhaal met het andere been.



Word fit met de 'Voel je fit' oefeningen en verklein uw kans op kanker

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt aan elke dag ten minste 30 minuten te bewegen. U hoeft dit echter niet in een keer achter elkaar te doen. 10 minuten onkruid wieden, een wandeling tijdens uw lunchpauze en boodschappen doen op de fiets: het telt allemaal mee.

Als u gaat bewegen, kunt u het beste langzaam beginnen en dan opbouwen naar een hoger tempo. Uiteindelijk moet u het warm krijgen en een beetje buiten adem raken. Als u vaker actief bent, zult u merken dat u de lichaamsbeweging langer volhoudt. Dus als u zich fitter voelt, kunt u het tempo verhogen of wat minuten aan uw dagelijkse lichaamsbeweging toevoegen.

Een kwartiertje bewegen als een goed begin

Doe deze oefeningen elke dag als onderdeel van uw dagelijkse 30 minuten beweging.

- 2-3 minuten langzaam wandelen op de plaats** – bouw dit op tot een iets sneller tempo zodat u het warm krijgt, maar nog wel een gesprek kunt voeren
- 8 keer kniebuigen**
- 2 minuten marcheren op de plaats op hoog tempo**
- 16 keer uitstappen** (8 keer met rechts, 8 keer met links)
- 2 minuten marcheren op de plaats op hoog tempo**
- 8 keer kniebuigen**
- 2 minuten marcheren op de plaats op hoog tempo**
- 16 keer uitstappen** (8 keer met rechts, 8 keer met links)
- 2-3 minuten marcheren op de plaats** – breng daarbij het tempo langzaam terug
- Eindig altijd met rek- en strekoefeningen** – zoals de oefening hierboven voor uw benen



Als u pijn in uw benen of op de borst krijgt, misselijk wordt of geheel buiten adem raakt tijdens de oefeningen, stop dan en ga voor advies naar de dokter. Als u zich zorgen maakt, vraag dan eerst uw huisarts om advies voordat u meer gaat bewegen.



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)
Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam, Tel: 020 344 95 95
Website: www.wcrf.nl, e-mail: informatie@wcrf.org
Registratienummer K.v.K. Amsterdam 41213794



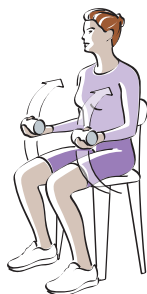
Geef kanker geen kans

Kom in actie >>>

Doe deze oefeningen voor sterke armen

Train uw armen met deze oefeningen. Ze maken uw bovenlichaam en armen sterker en leniger.

Gewichtheffen >>>



- >>> Ga op een stoel zitten met uw voeten iets uit elkaar, uw schouders naar achteren en uw buikspieren aangespannen. Houd een blikje vast in elke hand.
- >>> Laat uw armen langs uw zij hangen, tegen uw dijen aan. Til de blikjes nu langzaam op richting uw schouders. Adem daarbij uit en houdt uw polsen recht.
- >>> Stop als de blikjes ongeveer op borsthoogte zijn. Laat de blikjes dan weer langzaam zakken terwijl u inademt.

Hoe vaak?

Herhaal deze oefening 10 keer. Rust 30 seconden uit en doe dan nog 10 herhalingen.

Te zwaar?

Gebruik een lichter voorwerp als gewicht of doe de oefening zonder gewichten.

Armzakken >>>



- >>> Ga op de grond zitten met uw knieën gebogen en uw voeten plat op de vloer. Plaats uw handpalmen op de vloer achter u, met uw vingers richting uw lichaam.
- >>> Adem in en laat uw lichaam langzaam richting de vloer zakken door uw ellebogen naar achteren te buigen (niet zijwaarts). Houd uw rug recht. Tel tot twee terwijl u zakt en duw uzelf dan weer omhoog naar de beginhouding, terwijl u uitademt.

Hoe vaak?

Herhaal deze oefening 10 keer. Rust 30 seconden uit en doe dan nog 10 herhalingen.

Te zwaar?

Ga op een stoel zitten. Houd een flesje in een hand boven uw hoofd met uw arm recht. Laat uw hele arm naar beneden tot achter uw hoofd zakken en til hem dan weer omhoog naar de beginhouding. Herhaal dit 5 keer en doe het dan met uw andere hand.

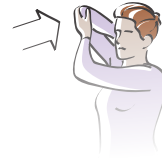
Het is belangrijker om de oefening goed uit te voeren dan veel herhalingen te doen. Begin daarom rustig en bouw het langzaam op. Als u merkt dat het aantal voorgestelde herhalingen te veel is, begin dan met minder tot u fitter wordt.

Rekken & Strecken >>>

Vergeet niet te rekken en strekken na uw oefeningen. Probeer vandaag eens deze rek oefening voor uw armen.

Schouder Stretch >>>

- >>> Ga rechtop staan met uw voeten iets uit elkaar en uw benen licht gebogen. Strek uw rechterarm naar boven uit en buig hem alsof u naar uw ruggengraat reikt.
- >>> Gebruik uw linkerarm om uw rechterelleboog zachtjes naar achteren te duwen. Houd dit 10 seconden vast en herhaal de oefening dan met uw andere arm.



Word fit met de 'Voel je fit' oefeningen en verklein uw kans op kanker

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt aan elke dag ten minste 30 minuten te bewegen. U hoeft dit echter niet in een keer achter elkaar te doen. 10 minuten onkruid wieden, een wandeling tijdens uw lunchpauze en boodschappen doen op de fiets: het telt allemaal mee.

Als u gaat bewegen, kunt u het beste langzaam beginnen en dan opbouwen naar een hoger tempo. Uiteindelijk moet u het warm krijgen en een beetje buiten adem raken. Als u vaker actief bent, zult u merken dat u de lichaamsbeweging langer volhoudt. Dus als u zich fitter voelt, kunt u het tempo verhogen of wat minuten aan uw dagelijkse lichaamsbeweging toevoegen.

Een kwartiertje bewegen als een goed begin

Doe deze oefeningen elke dag als onderdeel van uw dagelijkse 30 minuten beweging.

3 minuten langzaam wandelen op de plaats – bouw dit op tot een iets sneller tempo zodat u het warm krijgt, maar nog wel een gesprek kunt voeren

10 keer gewichtheffen

2 minuten marcheren op de plaats op hoog tempo

10 keer armzakken

2 minuten marcheren op de plaats op matig tempo

10 keer gewichtheffen

2 minuten marcheren op de plaats op hoog tempo

10 keer armzakken

2 minuten marcheren op de plaats – breng daarbij het tempo langzaam terug

Eindig altijd met rek- en strekoefeningen – zoals de oefening hierboven voor uw armen



Als u pijn in uw benen of op de borst krijgt, misselijk wordt of geheel buiten adem raakt tijdens de oefeningen, stop dan en ga voor advies naar de dokter. Als u zich zorgen maakt, vraag dan eerst uw huisarts om advies voordat u meer gaat bewegen.



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)
Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam, Tel: 020 344 95 95
Website: www.wcrf.nl, e-mail: informatie@wcrf.org
Registratienummer K.v.K. Amsterdam 41213794



Geef kanker geen kans

Kom in actie >>>

Uw hart gaat sneller kloppen van deze cardio-oefeningen

Met deze oefeningen traint u uw conditie. Uw hartslag gaat omhoog, waardoor u meer calorieën verbrandt en makkelijker op gewicht blijft. Het is ook goed voor uw hart.

Steps >>>



- >>> Ga voor een trap staan. Ga met uw linkervoet op de eerste trede staan en zet uw rechtervoet dan naast de linkervoet.
- >>> Stap dan weer naar beneden, weer met uw linkervoet eerst. Stap gedurende een minuut de trede op en af. Houd een tempo aan dat voor u comfortabel is.

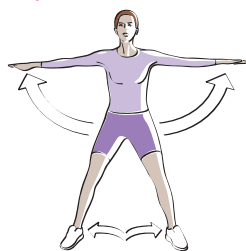
Hoe vaak?

Doe de steps 1 minuut met uw linkervoet eerst en dan 1 minuut met uw rechtervoet eerst.

Te zwaar?

Doe deze oefening door op een vlakke vloer naar voren en achteren te stappen.

Trekpop >>>



- >>> Ga staan met uw voeten bij elkaar en uw armen langs uw zij hangend. Buig uw knieën en spring op. Breng daarbij uw voeten uit elkaar. Til tegelijkertijd uw armen zijwaarts tot schouderhoogte.
- >>> Spring nog een keer en breng daarbij uw voeten weer bij elkaar en uw armen langs uw zij. Let op dat u uw knieën licht gebogen houdt tijdens het springen en dat uw hielen steeds weer terugkomen op de vloer.

Hoe vaak?

Herhaal deze oefening 10 keer.

Te zwaar?

Sla de trekpop over bij gewrichtsklachten of als u een kunstheup of -knie heeft.
Alternatief: Stap zijwaarts met uw rechterbeen en beweeg tegelijkertijd beide armen naar schouderhoogte. Stap weer terug en breng uw armen naar beneden. Herhaal dit dan naar de linkerkant.

Het is belangrijker om de oefening goed uit te voeren dan veel herhalingen te doen. Begin daarom rustig en bouw het langzaam op. Als u merkt dat het aantal voorgestelde herhalingen te veel is, begin dan met minder tot u fitter wordt.

Rekken & Strecken >>>

Vergeet niet te rekken en strekken na uw oefeningen. Probeer vandaag eens deze strekoefening voor uw kuiten.

Strek uw kuiten >>>

- >>> Ga staan met uw voeten bij elkaar. Zet uw linkervoet dan naar achteren, met de hiel op de grond. Buig uw rechterbeen daarbij licht. Houd uw rug recht en let op dat beide voeten parallel en met de tenen recht naar voren staan. Houd beide hielen op de grond.
- >>> Blijf 15 tot 20 seconden in deze houding staan en herhaal de strekoefening dan aan de andere kant.



Word fit met de 'Voel je fit' oefeningen en verklein uw kans op kanker

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds raadt aan elke dag ten minste 30 minuten te bewegen. U hoeft dit echter niet in een keer achter elkaar te doen. 10 minuten onkruid wieden, een wandeling tijdens uw lunchpauze en boodschappen doen op de fiets: het telt allemaal mee.

Als u gaat bewegen, kunt u het beste langzaam beginnen en dan opbouwen naar een hoger tempo. Uiteindelijk moet u het warm krijgen en een beetje buiten adem raken. Als u vaker actief bent, zult u merken dat u de lichaamsbeweging langer volhoudt. Dus als u zich fitter voelt, kunt u het tempo verhogen of wat minuten aan uw dagelijkse lichaamsbeweging toevoegen.

Een kwartiertje bewegen als een goed begin

Doe deze oefeningen elke dag als onderdeel van uw dagelijkse 30 minuten beweging.

- 3 minuten rustig wandelen op de plaats** – bouw dit op tot een iets sneller tempo zodat u het warm krijgt, maar nog wel een gesprek kunt voeren
- 1 minuut steps met uw rechterbeen**
- 2 minuten marcheren op de plaats op hoog tempo**
- 1 minuut steps met uw linkerbeen**
- 2 minuten marcheren op de plaats op matig tempo**
- 10 keer trekpop**
- 2 minuten marcheren op de plaats op hoog tempo**
- 10 steps met rechts en 10 steps met links**
- 2 minuten marcheren op de plaats** - breng daarbij het tempo langzaam terug
- Eindig altijd met rek- en strekoefeningen** – zoals de oefening hierboven voor uw armen



Als u pijn in uw benen of op de borst krijgt, misselijk wordt of geheel buiten adem raakt tijdens de oefeningen, stop dan en ga voor advies naar de dokter. Als u zich zorgen maakt, vraag dan eerst uw huisarts om advies voordat u meer gaat bewegen.



Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt deel uit van het internationale World Cancer Research Fund (WCRF) netwerk.

Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)
Postbus 15444, 1001 MK Amsterdam, Tel: 020 344 95 95
Website: www.wcrf.nl, e-mail: informatie@wcrf.org
Registratienummer K.v.K. Amsterdam 41213794



Geef kanker geen kans