



# ITAAL ALBLASSERDAM!

WEEKEN



1 t/m 20 april

## Minder zitten uitdaging

### Week 1

**Doel:** Zitgedrag te doorbreken, spieren in beweging te houden en de voordelen van een actieve levensstijl te ervaren

#### Dag 1: Staand beginnen

Start de dag met 10 minuten bewegen in plaats van zitten. Loop door het huis, rek je uit of dans op muziek.

#### Dag 2: Zit-timer

Zet een timer: Na elk half uur zitten sta je op en doe je 10 squats of 10 stappen op de plaats.

#### Dag 3: Wandelend praten

Loop tijdens telefoongesprekken heen en weer door het huis, (de tuin) of buiten. Probeer minstens 20 minuten in beweging te blijven.

#### Dag 4: Geen TV zitten!

Kijk een tv programma stand, doe ondertussen simpele oefeningen zoals knieheffen of rekken terwijl je kijkt.

#### Dag 5: Trap-tijd

Neem vandaag vaker de trap! Doe een extra trap-sessie van 5 minuten (of knieheffen als je geen trap hebt).

#### Dag 6: Stoelen mijden

Blijf vandaag zo veel mogelijk staan tijdens huishoudelijke taken, lezen of computeren.

## Tips voor Succes!

**Motivatie:** Geef jezelf elke dag punten (1 tot 5) voor hoe goed je minder hebt gezeten.

**Maak het leuk:** Betrek anderen, luister muziek of verander van omgeving om het interessant te houden.

**Beloning:** Beloon jezelf aan het einde van de 20 dagen.

### Week 2

#### Dag 7: Actieve pauze

Neem elke 30 minuten een actieve pauze van 5 minuten. Kies voor wandelen, stretchen of lichte oefeningen.

#### Dag 8: Draai je dag om

Probeer alle activiteiten waar je normaal bij zit, staand of bewegend te doen. Sta bijvoorbeeld tijdens eten of lezen.

#### Dag 9: Buiten bewegen

Maak een wandeling van 30 minuten. Gebruik bankjes onderweg voor oefeningen zoals gaan zitten en weer opstaan. (5x)

#### Dag 10: Dans feestje

Zet je favoriete muziek aan en dans 15 minuten met je gezin, vrienden of alleen in je woonkamer.

#### Dag 11: Sportieve lunch

Neem tijdens de lunchpauze 15 minuten om te wandelen, een spel te spelen of lichte yoga te doen.

#### Dag 12: Geen 'zitjes' gebruiken

Blijf staan tijdens het wachten, zoals bij het koken, koffie zetten, bellen of wachten op een bus.

#### Dag 13: Mini-workout

Doe vandaag 3x een korte workout van 5 minuten met squats, stappen op de plek en armzwaaien.



### Week 3

#### Dag 14: Buiten avontuur

Ga met een vriend of familielid naar een park en maak een speelse wandeling met uitdagingen zoals obstakels/hellingen op- en aflopen.

#### Dag 15: Spelletjes dag

Speel een actief spel zoals frisbee, bal(lon) overgooien of Twister - geschikt voor alle leeftijden!

#### Dag 16: Zitloze vergadering

Organiseer een staande vergadering of bespreking (kan ook telefonisch of met gezinsleden).

#### Dag 17: Stap doel

Zorg dat je vandaag minstens 7.500 stappen zet. Gebruik een stappenteller of app om het bij te houden.

#### Dag 18: Interval beweging

Tijdens elke pauze of reclame op tv: sta op en doe 10 squats, 10 jumping jacks of dansje. :)

#### Dag 19: Balansoefeningen

Werk 10-15 minuten aan balans: sta op één been (houd je ergens aan vast als nodig) of doe lichte yoga-houdingen.

#### Dag 20: Finale uitdaging

Probeer 2 uur achter elkaar zonder zitten door te brengen. Wissel af tussen staan, wandelen en lichte oefeningen.

[www.hetbrughuis.nl](http://www.hetbrughuis.nl)

