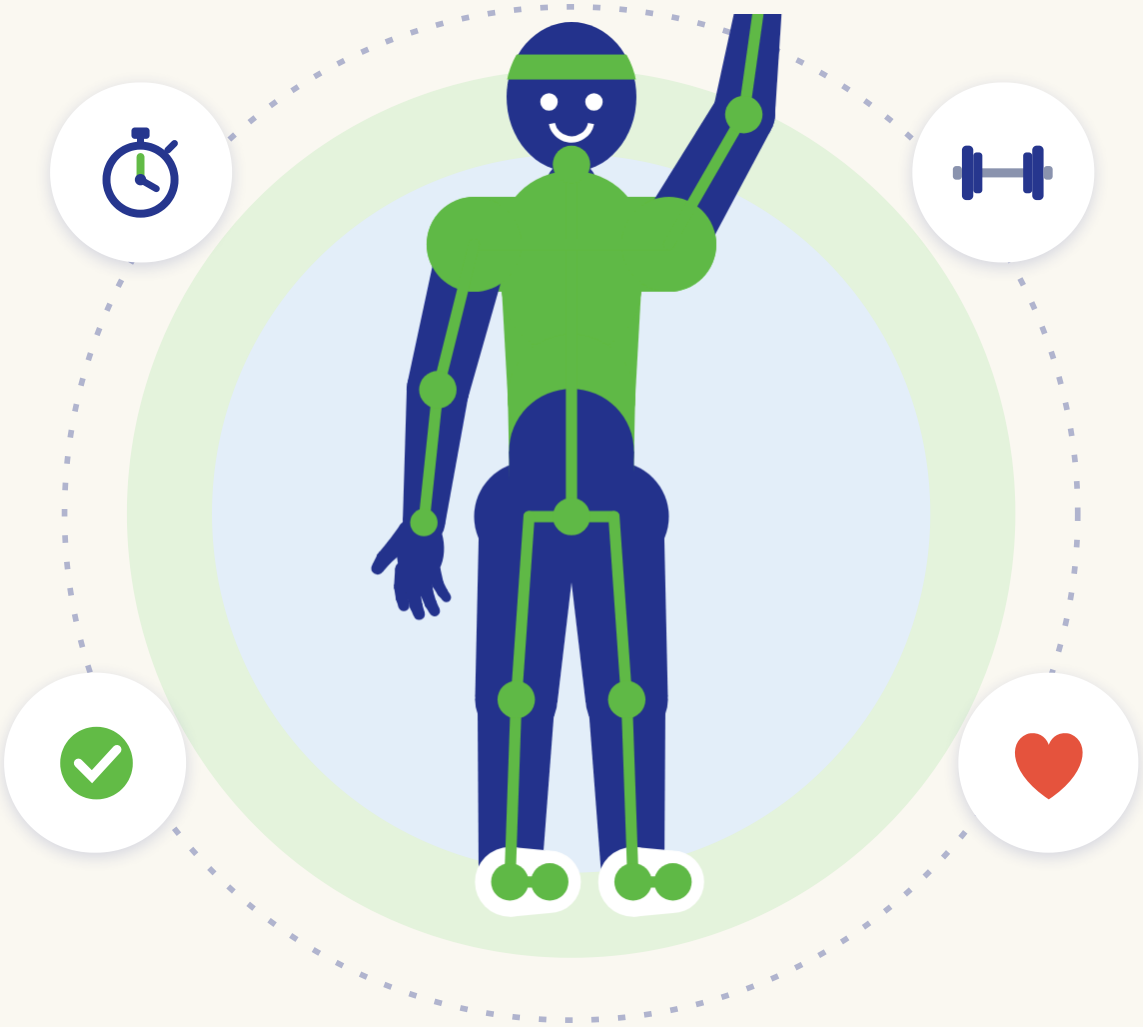
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

30 dagen bewegen met Toppie

Elke dag één oefening. Vink af en word in 30 dagen fitter en sterker.
Een doeboek van Fysio Topfit.



ELKE DAG · AFVINKEN · STERKER · DIPLOMA

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Doe mee met de 30-dagen-challenge van Toppie! Elke dag een korte oefening. Na 30 dagen voel je het verschil.

1 Zo werkt de challenge p. 3

2 De oefeningen (1) p. 4

3 De oefeningen (2) p. 5

4 Week 1 dag 1 tot 7 p. 6

5 Week 2 dag 8 tot 14 p. 7

6 Week 3 dag 15 tot 21 p. 8

7 Week 4 dag 22 tot 30 p. 9

8 Mijn diploma p. 10

TIP Leg dit boek op een plek waar je het elke dag ziet. Bijvoorbeeld op de keukentafel.

CHALLENGE

ZO WERKT DE CHALLENGE

Elke dag één oefening van een paar minuten. Meer hoeft niet.



1

ELKE DAG

Doe de oefening van die dag. Het duurt maar een paar minuten.

2

VINK AF

Zet een vinkje als je klaar bent. Zo zie je je voortgang.

3

RUSTDAGEN

Op een rustdag doe je niets. Herstel hoort erbij.

4

DIPLOMA

Na 30 dagen vul je je eigen diploma in!

TE ZWAAR?

Doe minder herhalingen. Elke beweging telt.

PIJN OF KLACHTEN?

Stop en overleg met je fysiotherapeut van Fysio Topfit.

ONTHOUD De uitleg van alle oefeningen staat op de volgende twee pagina's.

CHALLENGE

Bekijk de filmpjes

DE OEFENINGEN (1)

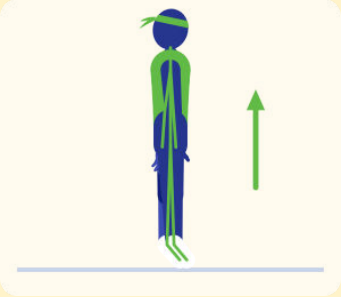
Zo doe je de oefeningen van de challenge.

OEFENINGEN MET TOPPIE



1. KNIEBUIGINGEN

Voeten op heupbreedte. Zak door je knieën alsof je gaat zitten en kom weer omhoog.



2. OP JE TENEN STAAN

Houd je vast aan een stoel. Ga op je tenen staan en zak rustig terug.



3. OP ÉÉN BEEN STAAN

Houd je vast aan het aanrecht als dat nodig is.

ONTHOUD Rustig en goed is beter dan snel en veel.

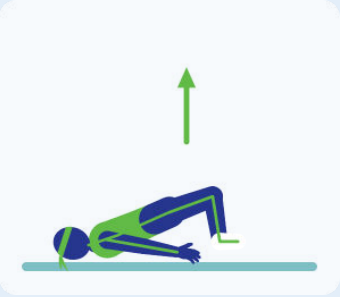
CHALLENGE

Bekijk de filmpjes

DE OEFENINGEN (2)

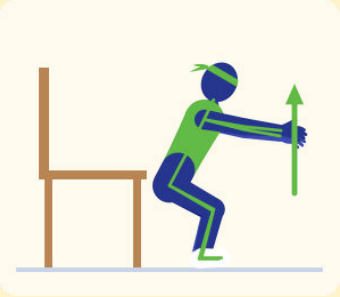
Nog meer oefeningen van de challenge.

OEFENINGEN MET TOPPIE



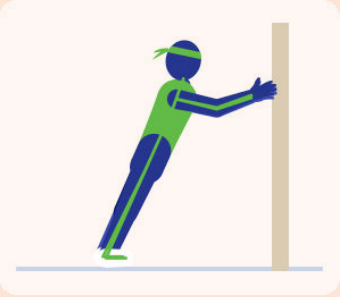
1. BRUGGETJE

Op je rug, knieën gebogen. Til je billen op en zak weer.



2. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Sta op zonder je handen te gebruiken, als dat lukt.



3. OPDRUKKEN TEGEN DE MUUR

Handen tegen de muur. Buig je armen en duw jezelf terug.

ONTHOUD Wandelen, fietsen, zwemmen en traplopen ken je al. Die zitten ook in de challenge.

CHALLENGE

WEEK 1
DAG 1 TOT 7

Een goed begin is het halve werk!

Dag	Oefening van de dag	Hoe vaak?	Gedaan
1	Kniebuigingen	10 keer	☐
2	Wandelen	15 minuten	☐
3	Op je tenen staan	15 keer	☐
4	Op één been staan	3 × 20 sec per been	☐
5	Bruggetje	10 keer	☐
6	Armcirkels	10 keer	☐
7	Rustdag	lekker niets	☐

GOED BEZIG Nog maar een week en je hebt al 7 vinkjes!

CHALLENGE

WEEK 2
DAG 8 TOT 14

Je bent al een week bezig. Ga zo door!

Dag	Oefening van de dag	Hoe vaak?	Gedaan
8	Opstaan uit een stoel	10 keer	☐
9	Opdrukken tegen de muur	10 keer	☐
10	Wandelen	20 minuten	☐
11	Kniebuigingen	12 keer	☐
12	Op één been staan	3 × 30 sec per been	☐
13	Bruggetje	12 keer	☐
14	Rustdag	lekker niets	☐

GOED BEZIG Merk je al iets? Veel mensen voelen zich na twee weken fitter.

CHALLENGE

WEEK 3
DAG 15 TOT 21

Over de helft! Nu wordt het een gewoonte.

Dag	Oefening van de dag	Hoe vaak?	Gedaan
15	Traplopen	3 keer de trap op	☐
16	Op je tenen staan	20 keer	☐
17	Opstaan uit een stoel	12 keer	☐
18	Fietsen of zwemmen	20 minuten	☐
19	Opdrukken tegen de muur	12 keer	☐
20	Armcirkels	15 keer	☐
21	Rustdag	lekker niets	☐

GOED BEZIG Na drie weken is bewegen voor veel mensen al een gewoonte.

CHALLENGE

WEEK 4
DAG 22 TOT 30

De laatste loodjes. Je bent er bijna!

Dag	Oefening van de dag	Hoe vaak?	Gedaan
22	Kniebuigingen	15 keer	☐
23	Wandelen	25 minuten	☐
24	Bruggetje	15 keer	☐
25	Op één been, ogen dicht	3 × 15 sec per been	☐
26	Opstaan uit een stoel	15 keer	☐
27	Opdrukken tegen de muur	15 keer	☐
28	Rustdag	lekker niets	☐
29	Alles een keer	jouw eigen rondje	☐
30	Feest: wandelen	30 minuten	☐

BIJNA Klaar? Vul je diploma in op de volgende pagina!

CHALLENGE

MIJN DIPLOMA

Gefeliciteerd! Je hebt 30 dagen bewogen met Toppie.



DIPLOMA

30 dagen bewegen met Toppie

Naam: .....

Datum: .....

HOE VOEL IK ME NU?

HIER GA IK MEE DOOR:

WAT NU? Blijf bewegen! Meer oefeningen vind je gratis op topfitmettoppie.nl.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg en vervangt geen persoonlijk advies. Twijfel je, of worden de klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of je huisarts.

© Fysio Topfit · 30 dagen bewegen met Toppie