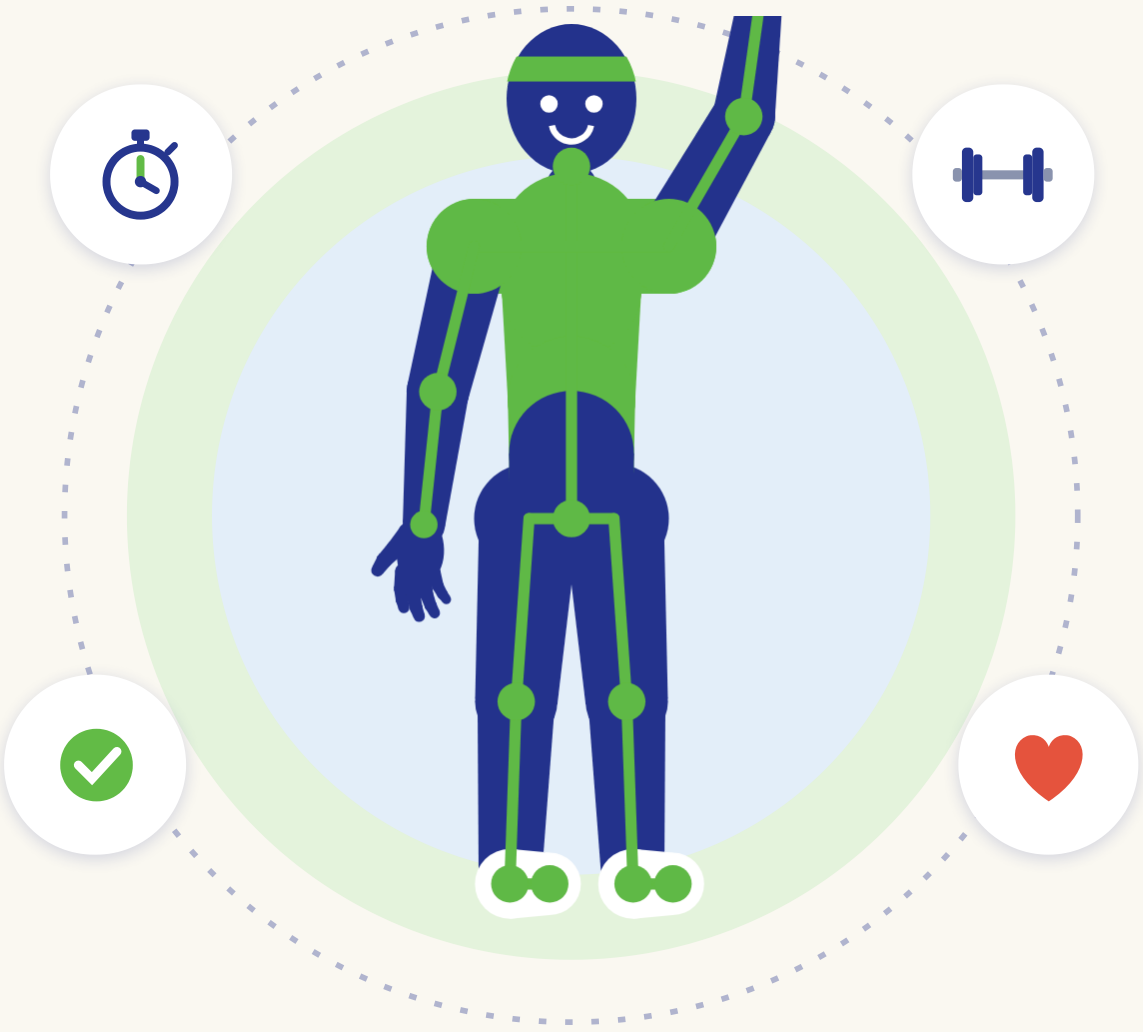
TOPFIT FYSIO

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Mijn beweegjaar met Toppie

52 weken, 52 beweegopdrachten. Voor elk seizoen.
Een doeboek van Fysio Topfit om het hele jaar bij te houden.



LENTE ZOMER HERFST WINTER

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Een heel jaar lang elke week een beweegopdracht. Zo wordt bewegen vanzelf een gewoonte. U kunt in elke week van het jaar beginnen.

1 Zo werkt uw beweegjaar p. 3

2 Mijn jaardoelen p. 4

3 Lente week 1 tot 13 p. 5

4 Zomer week 14 tot 26 p. 6

5 Herfst week 27 tot 39 p. 7

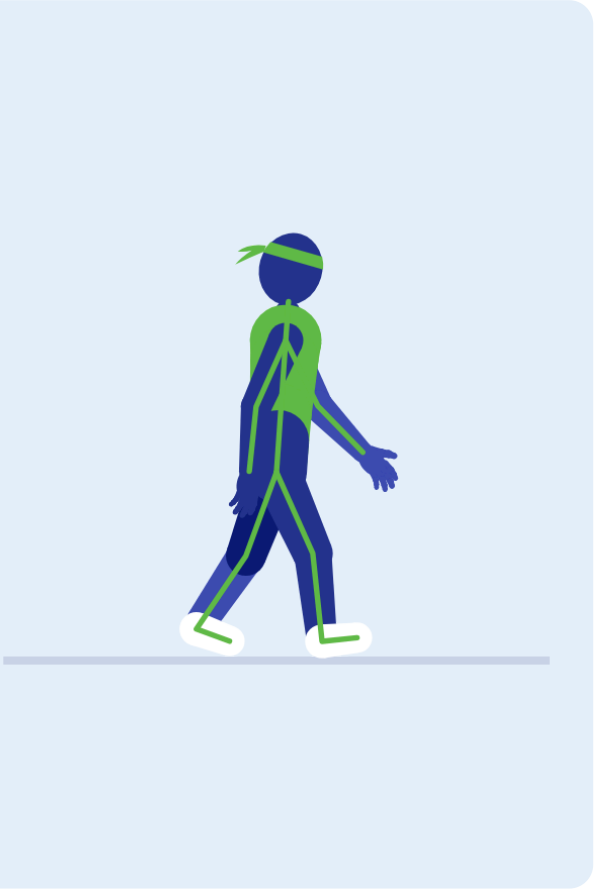
6 Winter week 40 tot 52 p. 8

7 Mijn terugblik p. 9

TIP Begin gewoon bij het seizoen waarin u nu zit.

ZO WERKT UW BEWEEGJAAR

Elke week een opdracht. Probeer die drie keer in de week te doen.



1. **KIES UW SEIZOEN**
   Begin bij het seizoen waarin u nu zit.

2. **ELKE WEEK**
   Doe de opdracht van de week, het liefst drie keer.

3. **VINK AF**
   Zet een vinkje voor elke keer dat het lukt.

4. **KIES ZELF**
   De laatste week van elk seizoen kiest u zelf een opdracht.

TE ZWAAR?

Doe het rustiger of korter. Elke beweging telt.

PIJN?

Stop en vraag advies aan uw fysiotherapeut van Fysio Topfit.

ONTHOUD Uitleg en filmpjes van de oefeningen vindt u gratis op topfitmettoppie.nl.

MIJN JAARDOELEN

Waar wilt u over een jaar staan? Schrijf het op.

WAT WIL IK DIT JAAR WEER (OF BETER) KUNNEN?

WAAROM IS DAT BELANGRIJK VOOR MIJ?

WIE KAN MIJ HELPEN OF DOET MEE?

ZO BELOON IK MEZELF:

TIP Een doel dat u opschrijft, haalt u vaker.

LENTE
WEEK 1 TOT 13

De dagen worden langer. Ideaal om buiten te beginnen!

Week	Opdracht van de week	Gedaan (3 keer)
Week 1	Wandel een rondje door de buurt	☐ ☐ ☐
Week 2	Kniebuigingen, 3 × 10	☐ ☐ ☐
Week 3	Fiets naar de winkel	☐ ☐ ☐
Week 4	Op één been staan bij het tandenpoetsen	☐ ☐ ☐
Week 5	Werk in de tuin	☐ ☐ ☐
Week 6	Traplopen, 3 keer per dag	☐ ☐ ☐
Week 7	Bruggetje, 3 × 10	☐ ☐ ☐
Week 8	Wandel 30 minuten	☐ ☐ ☐
Week 9	Opstaan uit een stoel, 3 × 10	☐ ☐ ☐
Week 10	Rek je kuiten na het wandelen	☐ ☐ ☐
Week 11	Fietstocht van een uur	☐ ☐ ☐
Week 12	Armcirkels, 2 × 15	☐ ☐ ☐
Week 13	Kies zelf!	☐ ☐ ☐

TIP Lukt een week niet? Geen probleem. Pak de draad gewoon weer op.

ZOMER
WEEK 14 TOT 26

Beweeg op de koelere momenten van de dag en drink genoeg.

Week	Opdracht van de week	Gedaan (3 keer)
Week 14	Zwem een half uur	☐ ☐ ☐
Week 15	Wandel vroeg in de ochtend	☐ ☐ ☐
Week 16	Kniebuigingen, 3 × 12	☐ ☐ ☐
Week 17	Fiets naar het strand of meer	☐ ☐ ☐
Week 18	Op je tenen staan, 3 × 15	☐ ☐ ☐
Week 19	Opdrukken tegen de muur, 3 × 10	☐ ☐ ☐
Week 20	Speel buiten met (klein)kinderen	☐ ☐ ☐
Week 21	Wandel 40 minuten	☐ ☐ ☐
Week 22	Bruggetje, 3 × 12	☐ ☐ ☐
Week 23	Op één been, ogen dicht	☐ ☐ ☐
Week 24	Fietstocht met een picknick	☐ ☐ ☐
Week 25	Rekoefeningen in het gras	☐ ☐ ☐
Week 26	Kies zelf!	☐ ☐ ☐

TIP Lukt een week niet? Geen probleem. Pak de draad gewoon weer op.

HERFST
WEEK 27 TOT 39

Laat het weer u niet tegenhouden. Met een goede jas kunt u altijd naar buiten.

Week	Opdracht van de week	Gedaan (3 keer)
Week 27	Boswandeling	☐ ☐ ☐
Week 28	Opstaan uit een stoel, 3 × 12	☐ ☐ ☐
Week 29	Bladeren harken	☐ ☐ ☐
Week 30	Kniebuigingen, 3 × 15	☐ ☐ ☐
Week 31	Proefles in de fitness	☐ ☐ ☐
Week 32	Op één been staan, 3 × 30 sec	☐ ☐ ☐
Week 33	Wandel in de regen (goede jas!)	☐ ☐ ☐
Week 34	Bruggetje, 3 × 15	☐ ☐ ☐
Week 35	Traplopen, 5 keer per dag	☐ ☐ ☐
Week 36	Opdrukken tegen de muur, 3 × 12	☐ ☐ ☐
Week 37	Fiets met de wind mee	☐ ☐ ☐
Week 38	Ademoefening, 5 minuten	☐ ☐ ☐
Week 39	Kies zelf!	☐ ☐ ☐

TIP Lukt een week niet? Geen probleem. Pak de draad gewoon weer op.

WINTER
WEEK 40 TOT 52

Pas op voor gladheid. Binnen bewegen kan ook prima.

Week	Opdracht van de week	Gedaan (3 keer)
Week 40	Wandel in het daglicht	☐ ☐ ☐
Week 41	Kniebuigingen voor de tv	☐ ☐ ☐
Week 42	Dansen in de kamer	☐ ☐ ☐
Week 43	Op je tenen staan, 3 × 20	☐ ☐ ☐
Week 44	Sneeuw ruimen? Door de knieën!	☐ ☐ ☐
Week 45	Fitness, 2 keer deze week	☐ ☐ ☐
Week 46	Bruggetje, 3 × 15	☐ ☐ ☐
Week 47	Op één been bij het koken	☐ ☐ ☐
Week 48	Wandel met een vriend	☐ ☐ ☐
Week 49	Opdrukken tegen de muur, 3 × 15	☐ ☐ ☐
Week 50	Rek- en strekoefeningen	☐ ☐ ☐
Week 51	Nieuwjaarswandeling	☐ ☐ ☐
Week 52	Kies zelf!	☐ ☐ ☐

TIP Lukt een week niet? Geen probleem. Pak de draad gewoon weer op.

MIJN TERUGBLIK

Een jaar voorbij! Kijk eens terug.

HIER BEN IK TROTS OP:

DIT VOND IK HET LEUKST:

DIT NEEM IK MEE NAAR VOLGEND JAAR:

GOED GEDAAN

Begin gewoon opnieuw: een nieuw beweegjaar! Fysio Topfit helpt u graag verder.

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 naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Mijn beweegjaar met Toppie