

3 Sets / 15 Herh / 2kg gewicht



1. Chest press - met dumbbells

Lig op uw rug op een bank en houd twee dumbbells op schouderhoogte vast met een overhandse greep. Houd uw voeten op de grond, uw heupen en schouders op de bank en strek uw bovenrug. Duw de dumbbells recht omhoog over uw schouders. Laat de dumbbells zakken, houd uw ellebogen dicht bij uw lichaam tot uw bovenarmen net parallel aan de grond zijn.

3 Sets / 20 Herh / 1kg gewicht



2. Overhead press - zittend, afwisselende armen met dumbbell

Zit op een bank en houd een paar dumbbells op schouderhoogte in de presspositie. Hef één dumbbell boven uw hoofd, waarbij u de arm volledig strekt. Laat de dumbbell terugzakken tot schouderhoogte en herhaal met uw andere arm.

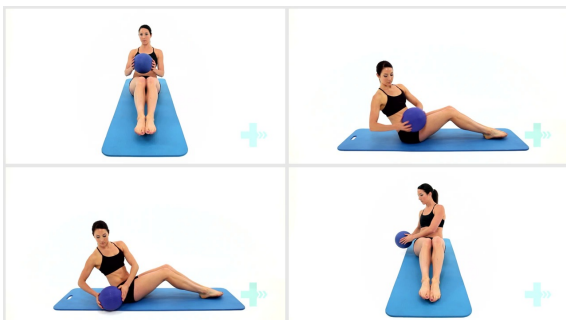
6 Sets / 15 Herh



3. Zijwaartse buikspieroefening

Neem plaats op uw rug met gebogen knieën en uw voeten plat op de grond. Houd uw benen bij elkaar en laat beide knieën dezelfde kant op vallen. Leg uw handen achter uw hoofd. Houd uw blik nu naar het plafond en span uw buikspieren aan om zo met uw schouderbladen van de grond te komen. Controleer de beweging omhoog én naar beneden en herhaal deze beweging. Zodra u het vereiste aantal sets heeft uitgevoerd beweegt u uw knieën naar de andere kant en herhaalt u de oefening.

3 Sets / 20 Herh



4. Rotaties romp met bal

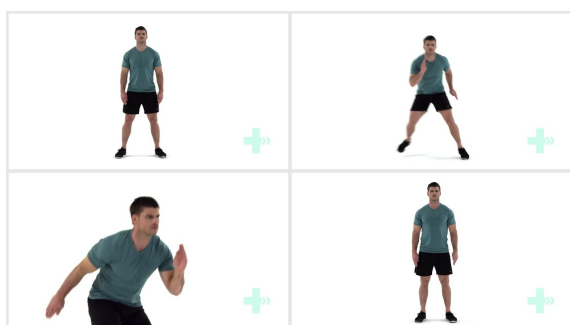
Zit op een mat. Pak de bal in beide handen. Draai van links naar rechts met de bal. Je rug zal een beetje in een hoek naar achteren leunen. Houd je hielen op de mat.



5. Squats bij stoel

Squats helpen om uw bovenbeenspieren te versterken, die erg belangrijk zijn voor veel dagelijkse activiteiten als in en uit een stoel komen, lopen en traplopen. Sta rechtop met een stoel achter u en uw armen voor u voor balans. Buig uw knieën, duw uw heupen naar achteren en leun met uw lichaam naar voren, alsof u in de stoel wilt gaan zitten. Kom zo dicht mogelijk bij de stoel zonder daadwerkelijk te gaan zitten en houd uw balans. Let op dat uw benen de stoel niet raken. Kom nu weer staan en span uw bilspieren aan om te helpen bij de beweging. Herhaal de oefening en let op dat u uw rug continu recht houdt.

3 Sets / 22 Herh



6. Schaatspringen

Sta met uw heupen en knieën lichtjes gebogen. Zet de beweging in met uw armen en spring naar de andere kant door uw enkel, knie en heup van een been te strekken. Land zachtjes op uw voorste been en ga zonder pauze terug met uw andere been. Wissel nu af.

6 Sets / 10 Herh



7. Single leg squats

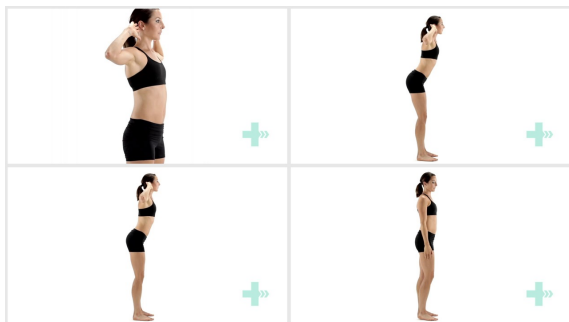
Sta bij een muur of tafel ter ondersteuning (indien nodig). Balanceer op uw aangedane been. Houd uw hak op de grond, buig uw knie en let hierbij op dat uw knie recht boven uw tenen blijft. Strek uw knie weer volledig en herhaal de beweging.

3 Sets / 15 Herh



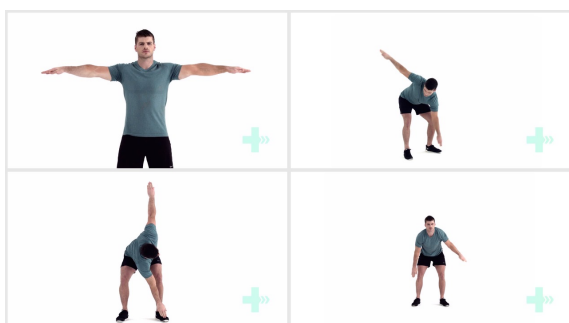
8. Tweebenige calf raise op verhoging

Stap met beide voeten op de trap. Sta op je tenen en laat je hielen naar de hoogte van de verhoging zakken. Breng je hielen niet lager dan de verhoging.



9. Good mornings

Sta met je voeten op schouderbreedte uit elkaar. Plaats je armen achter je hoofd of achter je oren. Kantel je bekken, zodat je een boog in de rug houdt, en houd je buik aangespannen. Leun naar voren terwijl je je gewicht op je hielen houdt, en duw je billen recht naar achteren. Het is zeer belangrijk om je gewicht op de hielen te houden en er op te letten dat je je rug vlak en stabiel houdt.



10. Windmill

Start de beweging in een wijde stand met de armen gestrekt naar voren op schouderhoogte. Beweeg in een halve squatpositie en houd dit vast terwijl de armen naar de grond gaan. Draai daarna vanuit de heupen en de romp om de armen naar de andere voet te laten reiken. Probeer uw balans te houden, waarbij u lichtelijk meer gewicht op de te rekken zijde houdt en het hoofd en de romp recht houdt.