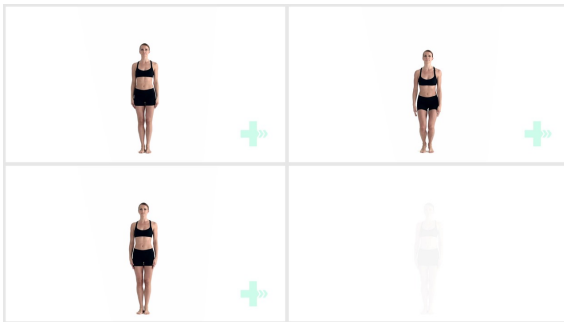


1 Set / 20 Herh



1. Jumping jacks

Sta rechtop met uw voeten bij elkaar. Spring omhoog, spreid uw benen en breng uw armen tegelijkertijd omhoog. Gebruik uw knieën en heupen om gecontroleerd te landen en spring direct weer terug naar de beginpositie met uw armen langs uw zij. Beweeg bij deze oefening in een vloeiende en gecontroleerde beweging. Let op: Als uw armen het toelaten mag u met uw handen 'klappen' boven uw hoofd in plaats van te stoppen op schouderhoogte.

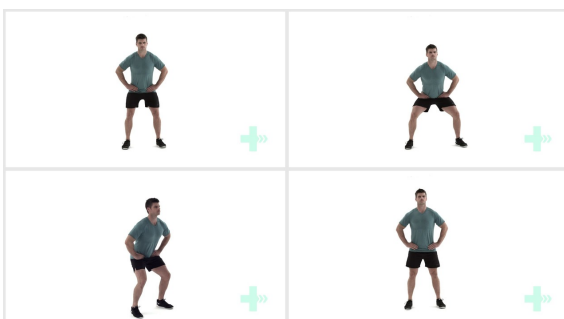
1 Set / 1 Herh / 30 min duur



2. Tripling

Sta in een startpositie met uw knieën gebogen en uw heupen licht naar achteren. Houd uw benen recht en trek uw teen naar uw schenen en druk snel een voet in de grond en herhaal aan de andere kant. Land op de bal van uw voet en let op dat uw hielen de grond niet raken tijdens de beweging.

5 Sets / 10 Herh



3. Squats met zijwaarts uitstappen

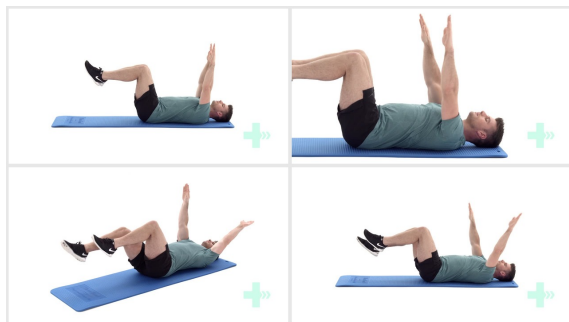
Start in een staande positie met uw handen op uw heupen. Beweeg in een squathouding en stap vanuit deze positie uit naar de zijkant. Houd uw rug recht en houd uw blik naar voren gericht. Laat uw knieën niet voor uw tenen komen of naar binnen bewegen. U kunt deze oefening eventueel ook met een elastische band boven uw knieën uitvoeren.

3 Sets / 10 Herh / 1 s vasthouden



4. Plank met afwisselend heffen benen

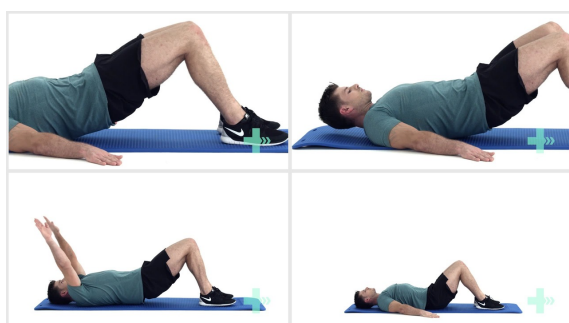
Lig op uw buik en steun met uw bovenlichaam op uw ellebogen en onderarmen. Span uw diepe buikspieren aan en hef uw heupen en benen van de grond tot uw lichaam kaarsrecht is. Hef nu om beurten één been omhoog en zet deze weer rustig terug. Wissel af met uw benen. Zorg ervoor dat u continu een rechte lijn houdt met uw lichaam tijdens deze beweging. Let op dat uw onderrug niet hol trekt of dat uw heup 'inzakt' bij het heffen van uw been. Herhaal deze beweging.



5. Dead bugs in ruglig

Lig op uw rug en breng uw benen omhoog met uw heupen en knieën in 90 graden. Hef uw armen recht omhoog boven uw schouders. Houd uw rug plat, laat één arm en uw andere been van elkaar af bewegen richting de grond. Let op dat u de rest stil houdt en uw rug plat op de grond blijft. Beweeg terug en herhaal met de andere arm en been.

3 Sets / 10 Herh / 2 s vasthouden



6. Brug in ruglig met heffen been

Start op uw rug met de heupen van de vloer en het lichaam ondersteund door de bovenrug en de voeten. Houd het hoofd van de vloer met de kin ingetrokken. Hef één been en strek de knie. Houd het been in dezelfde lijn als de romp. Laat het bekken niet inzakken. Houd een paar seconden vast, wissel daarna van been zonder de heup te laten zakken. Zo lang u deze houding goed kunt vasthouden blijft u van been wisselen. De oefening kunt u verzwaren door uw armen langs het hoofd te heffen en de hielen verder van het lichaam te zetten tijdens de oefening.

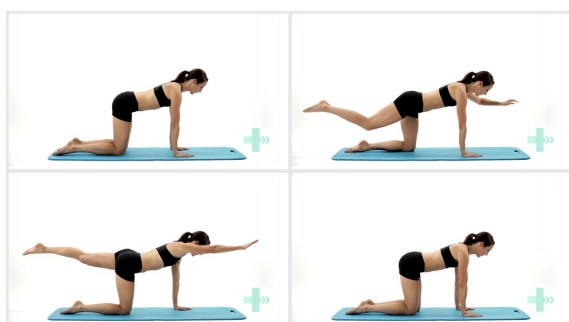
3 Sets / 20 Herh / 1 s vasthouden



7. Abductie heup in zijlig

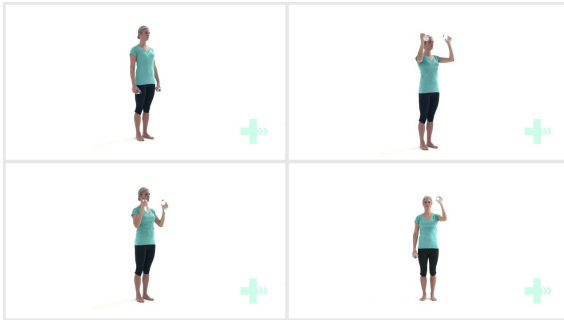
Lig op uw zij, en hou uw onderste been gebogen. Beweeg uw bovenste been zijwaarts omhoog, en zorg ervoor dat uw heup, been, en rug recht blijven. Herhaal dit langzaam.

3 Sets / 10 Herh



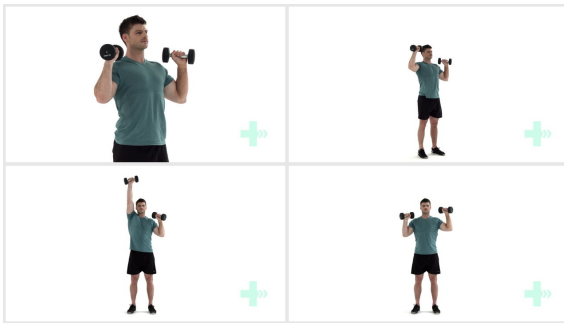
8. Superman (beginner)

Begin op je handen en knieën. Span je stabiliserende rompspieren door je navel in te trekken. Zoek je evenwicht. Strek het tegenovergestelde been en de tegenovergestelde arm tegelijkertijd. Houd dit een paar seconden vast. Herhaal aan de andere kant. Het belangrijkste is om ervoor te zorgen dat je heupen niet draaien, en dat je bekken gelijk blijven.



9. Armen heffen met gewichten in stand

Deze oefening versterkt de schouder- en rugspieren die belangrijk zijn voor dagelijkse activiteiten. Sta rechtop, met uw borst naar voren en schouders naar achteren. Houd een gewicht in beide handen en laat uw armen zijwaarts zakken. Buig uw ellebogen, breng het gewicht omhoog tot schouderhoogte en duw deze daarna boven uw hoofd. U kunt eventueel ook één arm tegelijk bewegen. Let op dat u uw rug hierbij niet hol trekt. Laat het gewicht weer zakken tot schouderhoogte en herhaal de oefening zoals aangegeven.



10. Overhead press - staand met afwisselend heffen arm + dumbbell

Sta met uw voeten op schouderbreedte, houdt een paar dumbbells op schouderhoogte in de presspositie. Duw één dumbbell boven uw hoofd en let op dat uw armen volledig gestrekt zijn. Laat de dumbbell rustig zakken tot schouderhoogte en herhaal met de andere arm.