

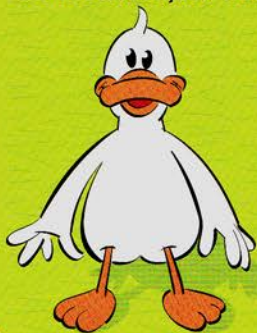


OEFENEN IN JE EENDJE

OPWARMEN

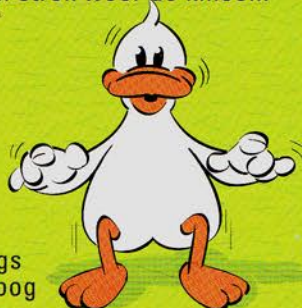
1

Ga staan met gespreide benen, de voeten wijzen naar buiten.



2

Zak langzaam door de knieën, rug recht houden en adem hierbij uit. En strek weer de knieën.



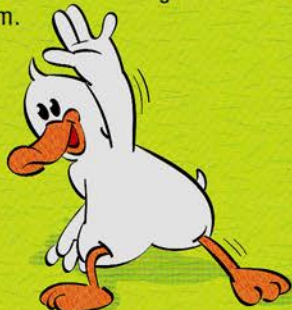
3

Spreadstand; strek de rechterarm langs het lichaam omhoog, rek de arm zo hoog mogelijk en weer terug.



4

Doe de zelfde oefening met de linkerarm.



Ga weer terug naar de beginpositie.

5

Stappen op de plaats in een zo hoog mogelijk tempo. (eventueel achter een stoel, gebruik de rugleuning als steun)

Beginners: 1 minuut
Gevorderden: 3 minuten



6

Billen

Ga op je rug liggen met je voeten plat op de vloer, de armen langs het lichaam. Span je bilspieren aan en til je onderlijf op terwijl je rug recht blijft. Ontspan de billen en laat je onderlijf iets zakken en til weer op. Let op dat je de grond niet raakt.

Beginners: 10 keer
Gevorderden: 4 x 10 keer



7

Buik

Ga op je rug liggen, eventueel met een kussentje onder je hoofd. Armen langs je lichaam op de grond. Knieën richting je buik, de voeten los van de grond. Knieën zo dicht mogelijk naar je buik brengen en terug. De voeten mogen net niet de grond raken.

Beginners: 2 x 5 keer
Gevorderden: 3 x 10 keer



8

Bovenbenen

Zitten op de grond. 1 been gestrekt en het andere been gebogen. De tenen van het gestrekte been wijzen naar buiten en de tenen trek je aan richting je neus. Gestrekte been omhoog heffen en terug vlak boven de grond.

Beginners:

2 series van 10 keer rechts en 10 keer links

Gevorderden:

4 series van 15 keer rechts en 15 keer links

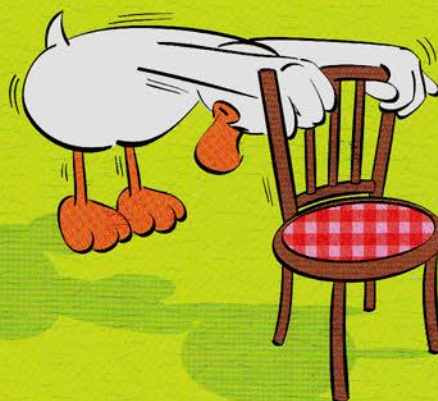
Deze oefening kan ook goed op een stoel gedaan worden.



9

Rugspier 1

Achter de stoel staan, Pak de rugleuning vast en loop naar achteren totdat uw armen gestrekt zijn. Maak uw rug recht. 10 tellen vasthouden



10

Rugspier 2

Kniestand op de grond. Rechterbeen uitstrekken naar achteren en linkerarm uitstrekken naar voren. En dan linkerbeen en rechterarm.

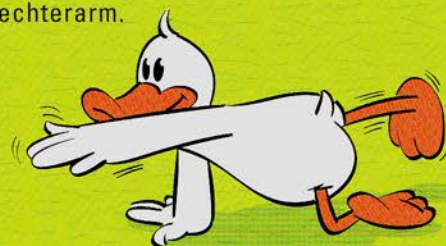
10 tellen vasthouden.

Beginners:

10 x iedere kant

Gevorderden:

3 series van 10 aan iedere kant.



11

Romp

Ga op een stoel zitten. Draai uw bovenlichaam naar rechts. Houd even vast en kom terug naar het midden. Draai naar links. Houd even vast en kom terug naar het midden.

6-12 keer rustig uitvoeren



12

Schouders

Armen langs het lichaam en draai de schouders 5-10 keer rustig naar voren. Dezelfde oefening maar nu draaien de schouders naar achteren. De schouders niet optrekken.



AFKOELEN

UITHOUDINGS-VERMOGEN

KRACHT-OEFENINGEN