

## THUISOEFENINGEN RUSTIG

9 oefeningen 27 minuten 380 MOVES 203 kcal

### 1 - Vrije oefening - Kathouding



15 Herh. x 10 sec  
15 Herh. x 10 sec

Ga op handen en knieën zitten. Maak eerst je rug heel hol, duw je vervolgens uit en maak je rug heel bol. Bij het hol maken richt je, je blik op. Bij het bol maken, kijk je naar beneden.

### 2 - Vrije oefening - Bird dog



20 sec x 10 sec  
20 sec x 10 sec  
20 sec x 10 sec  
20 sec x 10 sec

Ga op handen en knieën zitten. Strek vervolgens gekruist je arm en been. Bv. Linkerarm, rechterbeen. Probeer deze houding 20 seconden aan te houden. Als je het jezelf moeilijker wilt maken probeert dit met je ogen dicht te doen.

### 3 - Vrije oefening - Zijplank



20 sec x 10 sec  
20 sec x 10 sec  
20 sec x 10 sec  
20 sec x 10 sec

Ga in pomphouding staan en draai je vervolgens op. Dit doe je door één arm naar buiten te brengen en naar de lucht te wijzen. Probeer deze houding 20 seconden aan te houden, vervolgens wissel je van kant.

### 4 - Vrije oefening - Plank



30 sec x 30 sec  
30 sec x 30 sec

Ga op handen en knieën zitten. Duw je vanuit je tenen en handen op en strek je benen. Probeer je buikspieren goed op te spannen, je bekken laag te houden en je rug niet hol te maken.

#### 5 - Vrije oefening - Knieheffen



16 Herh. x 30 sec  
16 Herh. x 30 sec

*Probeer 15 herhalingen je knieën zo snel mogelijk om te beurten op te trekken. Laat die hartslag maar goed stijgen.*

#### 6 - Vrije oefening - Jumping jack



15 Herh. x 30 sec  
15 Herh. x 30 sec

*Spring in de lucht en spreid vervolgens je armen en benen. Spring opnieuw en nu sluit je terug je armen en benen.*

#### 7 - Vrije oefening - Squat sprong - zijwaarts



15 Herh. x 30 sec  
15 Herh. x 30 sec

*Buig door je knieën en zak tot 90°. Van daaruit spring je omhoog en opzij. Bij het neerkomen probeer opnieuw door je knieën te zakken tot 90°.*

#### 8 - Vrije oefening - Russian twist



16 Herh. x 30 sec  
16 Herh. x 30 sec

*Ga op je billen zitten en plooi je knieën tot ongeveer 90°. Strek je armen voor je uit en beweeg ze vervolgens gesterkt naar links en recht. Je gaat draaien vanuit je romp. Om het moeilijker te maken kan je, je voeten van de grond heffen.*

#### 9 - Vrije oefening - Squat



15 Herh. x 30 sec  
15 Herh. x 30 sec

*Zet je voeten op heupbreedte en buig vervolgens door je knieën. Probeer tot 90° te zakken en vooral je hamstrings (poep) naar achter te duwen. Je knieën zouden niet voorbij je tenen mogen komen. Om je helpen kan je, je armen voor je uit strekken. Kleine tip nog: zet desnoods een stoel achter je en probeer er net niet op te gaan zitten.*