

Senioren workout

Warming-up:

- 1 minuut marcheren op de plaats.
- 3x10 knie hef(links/rechts).
- 3x10 zijwaartse stap.

Balans: 2 x 10 herhalingen

Blijf rechtop op één been en strek het andere been voorwaarts, achterwaarts en zijwaarts.

Oefeningen: 2 x 10 herhalingen

1. Step up:

Op een opstap opstappen met 1 been.(afwisselen van been)

2. Squat:

Opstaan vanaf een stoel, zakken en proberen net niet te gaan zitten.

3. Push-up:

2 handen tegen de muur en jezelf wegduwen. Hoe verder weg je staat, hoe zwaarder de oefening.

4: Upright row:

Met een rechte rug, ellebogen breed, een fles water optillen tot aan je kin.

5: Lunges:

met 1 been uitstappen en terug. Rug recht, knie boven de hak.

6: Superman op handen en knieën:

Tegelijkertijd je rechterarm en linker been strekken en 5sec vasthouden.

7: Shoulder press:

Pak een fles water en strek je arm naar boven en buig terug naar minimaal 90 graden.

8: Schuine knie hef:

In stand je rechter knie heffen en met je linker elle boog indraaien en aantikken.

Cooling down:

- 1 minuut rustig marcheren op de plaats.
- 5 x jezelf volledig uitrekken richting plafond.