

Bodyshape workout

Warming-up:

- 1 minuut marcheren op de plaats
- 1 minuut step touch
- 1 minuut knie op
- 1 minuut joggen
- 1 minuut hak bil

Oefeningen, na iedere oefening 1 minuut pauze:

1. Statische lunge, 2 series van 15 herhalingen per kant, geen pauze:

Laat je tenen naar voren wijzen en laat de achterste knie zakken tot net boven de grond.

2. Zijwaartse squat, 2 series van 15 herhalingen per been, geen pauze:

Maak een grote stap zijwaarts en buig het been waar je mee stapt tot ongeveer 90 graden in je knie. Blijf je rug strekken.

3. Crunch, 3 series van 20 herhalingen, 1 minuut pauze:

Handen bij je hoofd, nek zo veel mogelijk ontspannen, en dan je bovenlichaam van de grond optillen. Blijf naar boven kijken.

4. Single leg hip bridge, 3 series van 10 herhalingen per been, geen pauze:

Een been uitstrekken, andere voet bij je billen zetten en dat been duwt de heup de lucht in. Geen holling maken in je onderrug, houd je heup recht.

5. Donkey kicks, 3 series van 10 herhalingen per been, geen pauze:

Vanuit handen en knieën een been liften, voet naar het plafond laten wijzen en dit been omhoog duwen.

6. Russian twist, 2 series van 15 herhalingen per kant, geen pauze:

Strek je rug, leun iets naar achter en draai zijwaarts. Voel je je onderrug span dan je buikspieren aan, en draai eventueel iets minder ver.

7. Planking, 3 series van 30 sec, met 30 sec pauze:

Let op je onderrug, blijf je uitstrekken. Is het te makkelijk dan je ellebogen iets naar voren zetten.

Cooling down:

- Ruglig bol maken, en weer uitstrekken, dit 5 x afwisselen
- Pak je knieholte vast, andere been plat leggen, been naar je toe en dan uitstrekken, 30 sec per been.
- Zittend uitstrekken en zo ver mogelijk naar voren buigen, 8 x.