

# Bovenbeenspieren

(voorkant)

## Variante 1: Zitten/staan stoel

### Uitleg

- ▶ Ga rechtop zitten in een stoel
- ▶ Zet je voeten plat op de grond
- ▶ Houd je rug recht en kijk recht naar voren
- ▶ Steun met je handen op de leuning (indien aanwezig) of op de zitting
- ▶ Ga rechtop staan
- ▶ Laat je voeten staan op dezelfde plek en ga weer zitten. Voer de beweging rustig uit.

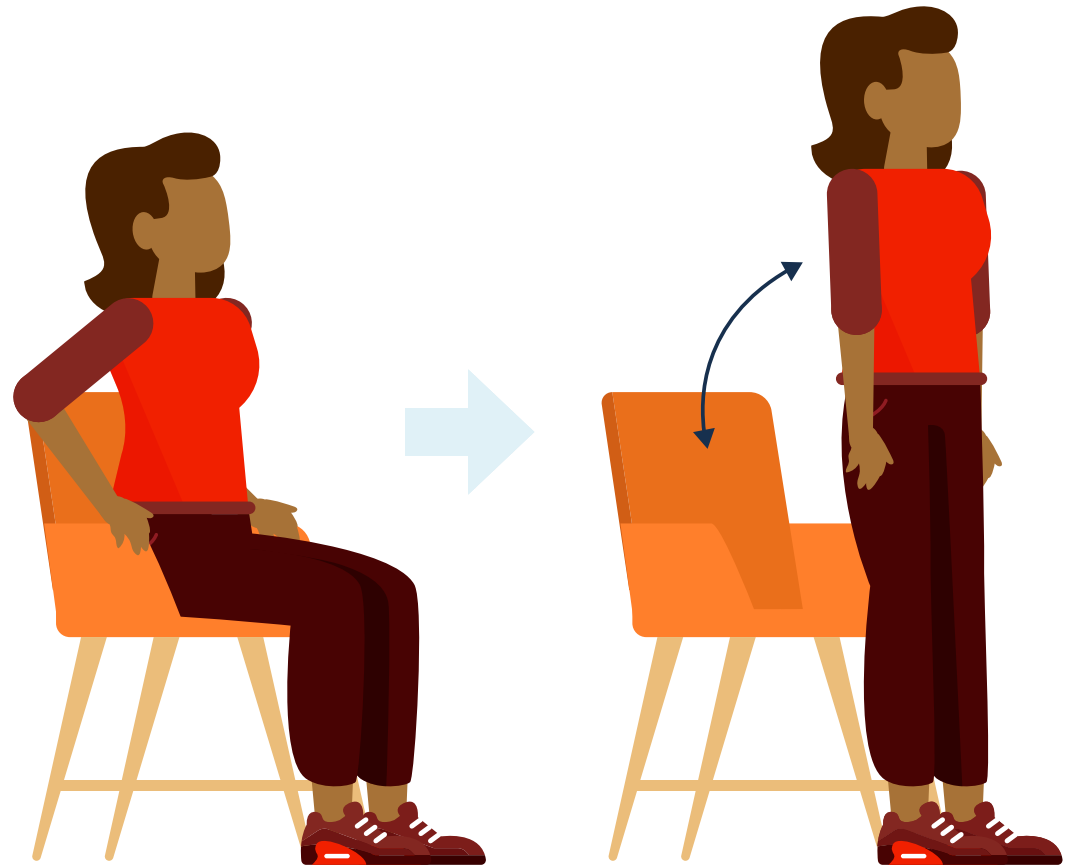
➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 herhalingen en breid dit uit tot 2 of 3 reeksen

### Meer uitdaging

- ▶ Houd je handen recht vooruit gestrekt tijdens het opstaan en weer gaan zitten. Gaat dit ook nog goed?
- ▶ Ga niet volledig zitten, maar raak kort de stoel aan met je billen en ga weer rechtop staan.
- ▶ Of ga door naar variant 2 'Squat zonder stoel'

Gaat dit ook nog goed?



# Bovenbeenspieren

(voorkant)

## Variante 2: Squat zonder stoel

### Uitleg

- ▶ Ga rechtop staan
- ▶ Zet je voeten plat op de grond op heupbreedte en laat je tenen naar voren wijzen
- ▶ Houd je rug recht en kijk recht vooruit
- ▶ Ga rustig met je billen naar achter en zak naar beneden, alsof je gaat zitten
- ▶ Ga weer terug naar boven vanaf het moment dat je denkt: 'nu zou ik een stoel raken als die er zou staan'
- ▶ Probeer zo ver naar beneden te zakken als voor jou haalbaar is
- ▶ Houd tijdens de gehele beweging je rug recht en blijf naar voren kijken.

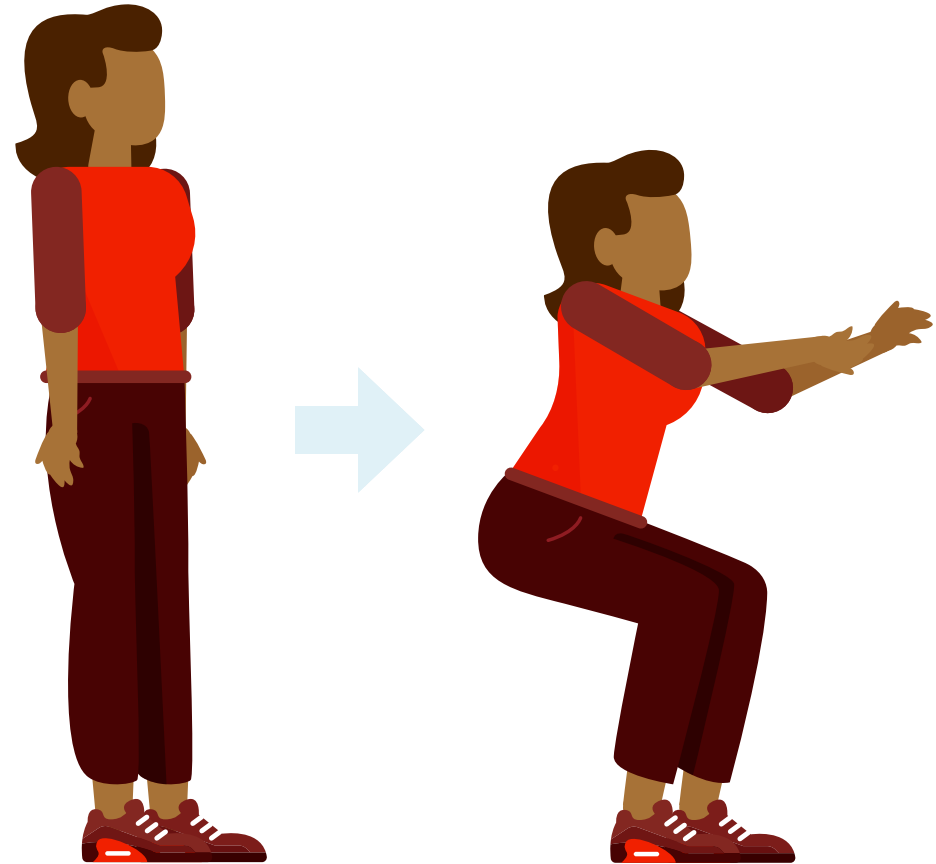
➔ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen.

### Meer uitdaging

- ▶ Pak een gewichtje (bijvoorbeeld een flesje water) in je handen en houd deze voor je borst terwijl je squat

Gaat dit ook nog goed?



# Bovenbeenspieren

(achterkant)

## Uitleg

- ▶ Ga rechtop staan
- ▶ Zet je voeten plat op de grond op heupbreedte.
- ▶ Kruis je armen voor je borst
- ▶ Houd je knieën gestrekt of heel licht gebogen (niet overstrekken)
- ▶ Beweeg je bovenlichaam naar voren
- ▶ Houd je rug recht en je hoofd in neutrale positie
- ▶ Beweeg naar beneden tot je de spanning aan de achterzijde van je benen voelt
- ▶ Kom weer rustig overeind.

---

➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

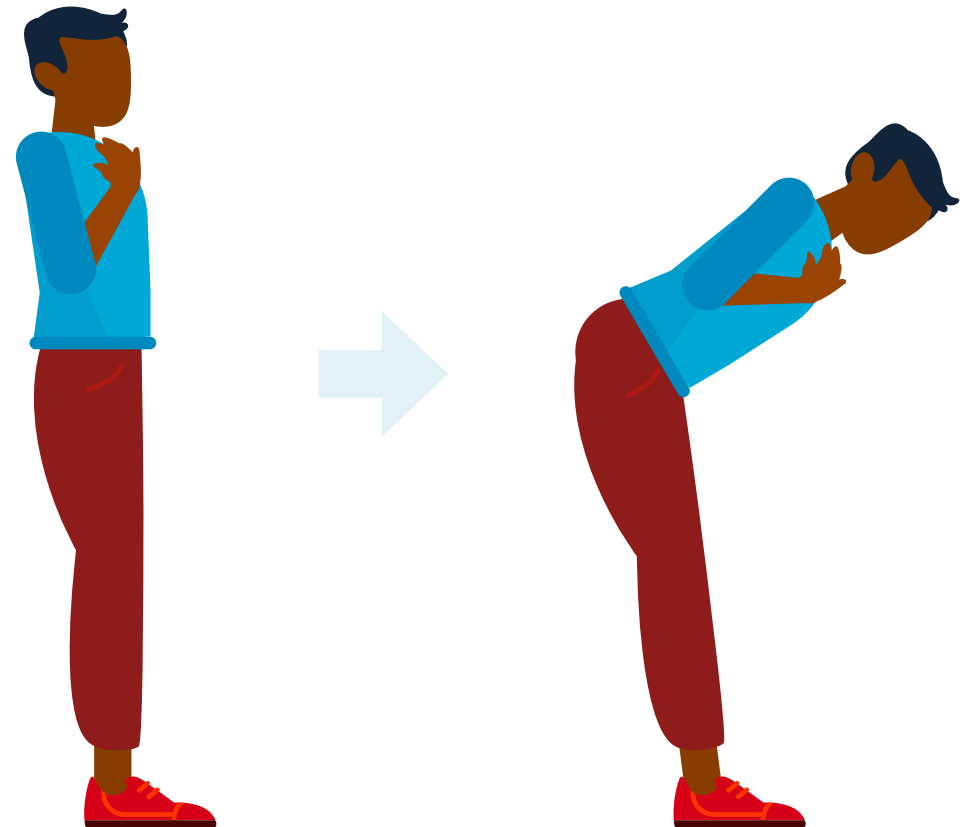
---

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2- 3 reeksen.

## Meer uitdaging

- ▶ Pak een gewichtje (bijvoorbeeld een flesje water) in je handen en houd deze voor je borst terwijl je de oefening doet

Gaat dit ook nog goed?



# Kuitspieren

## Variant 1: Op je tenen vanuit stoel

### Uitleg

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van een stoel
- ▶ Zet je voeten plat op de grond
- ▶ Houd je rug recht en kijk naar voren
- ▶ Breng je hakken van de grond maar laat je tenen staan
- ▶ Laat je hakken rustig terugzakken, maar zet ze niet helemaal terug op de grond.

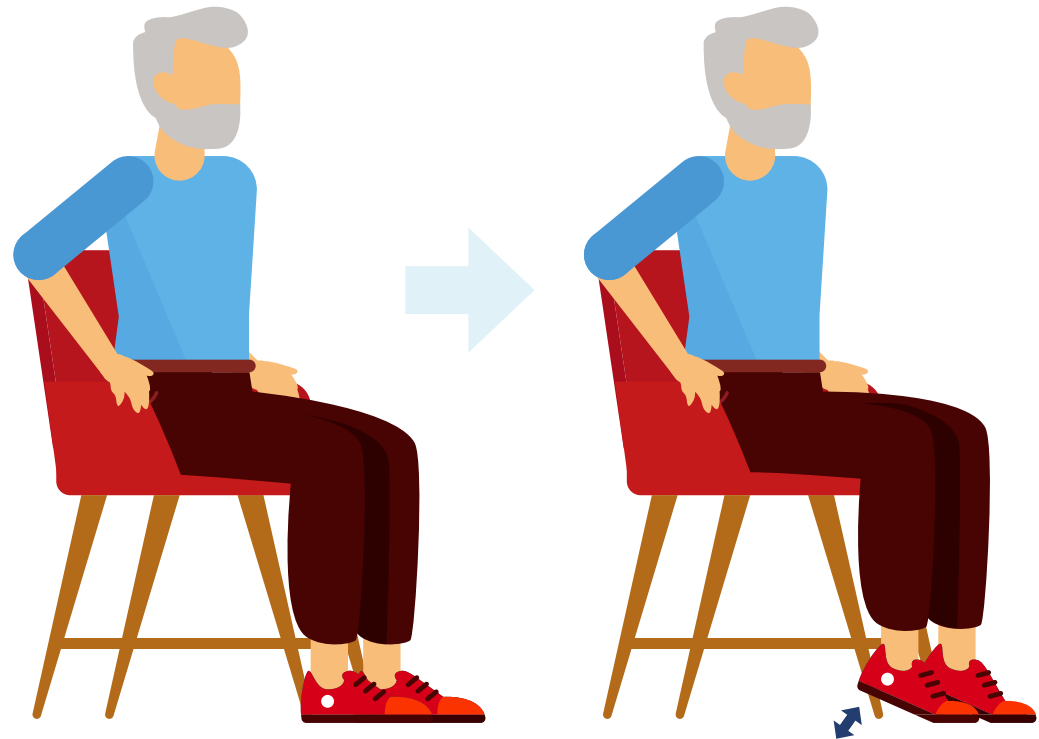
➔ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2- 3 reeksen

Gaat dit ook nog goed?

### Meer uitdaging

- ▶ Pak een gewichtje (bijvoorbeeld een grote fles water) en leg deze op je knieën
- ▶ Of ga naar variant twee 'Op je tenen staan'



# Kuitspieren

## Variant 2: Op je tenen staan

### Uitleg

- ▶ Zoek een plek waar je je aan iets vast kan houden (stoel, tafel, aanrecht etc.)
- ▶ Ga rechtop staan op
- ▶ Zet je voeten plat op de grond
- ▶ Houd je rug recht en kijk naar voren
- ▶ Ga rustig op je tenen staan
- ▶ Laat je hakken rustig zakken maar zet ze niet helemaal terug op de grond!

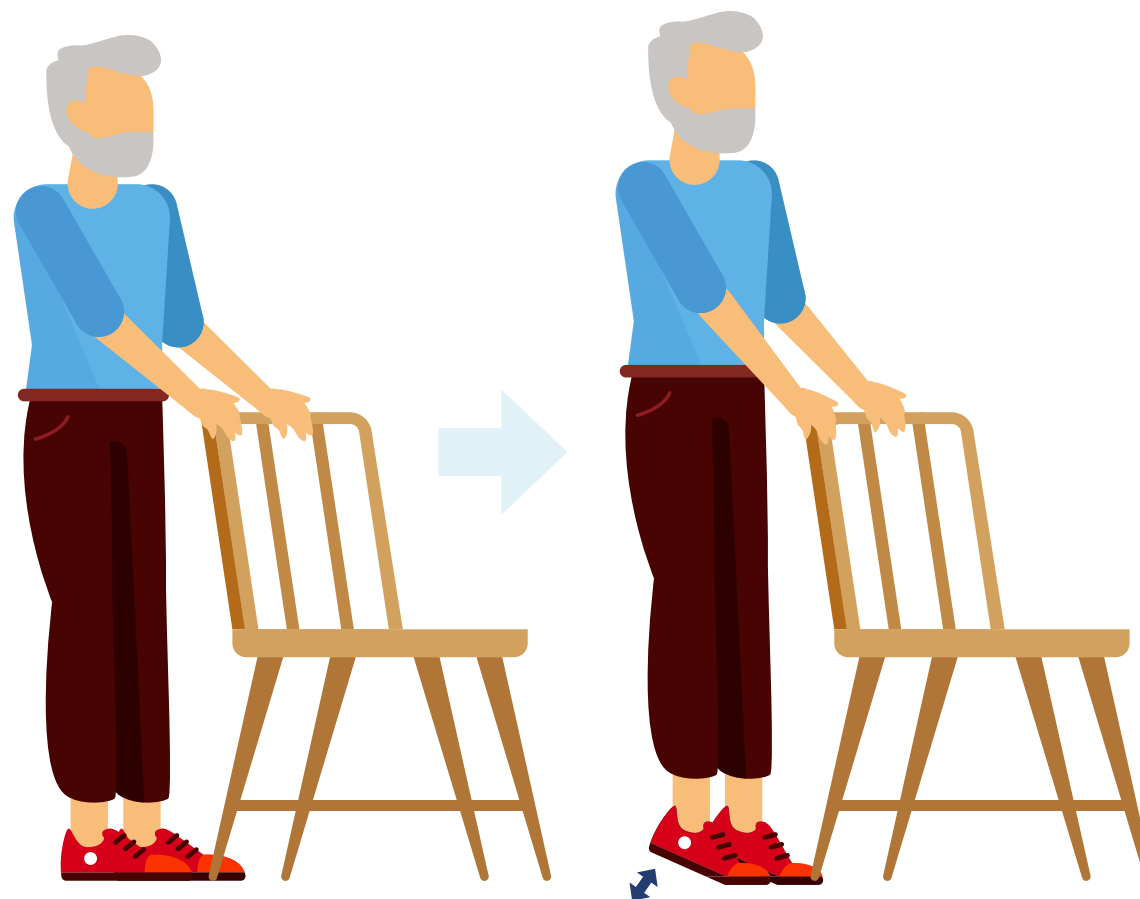
➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen

### Meer uitdaging

- ▶ Probeer je dan niet vast te houden, maar los te staan
- ▶ Of ga naar variant 3 'Op je tenen staan op de trap'

Gaat dit ook nog goed?



# Kuitspieren

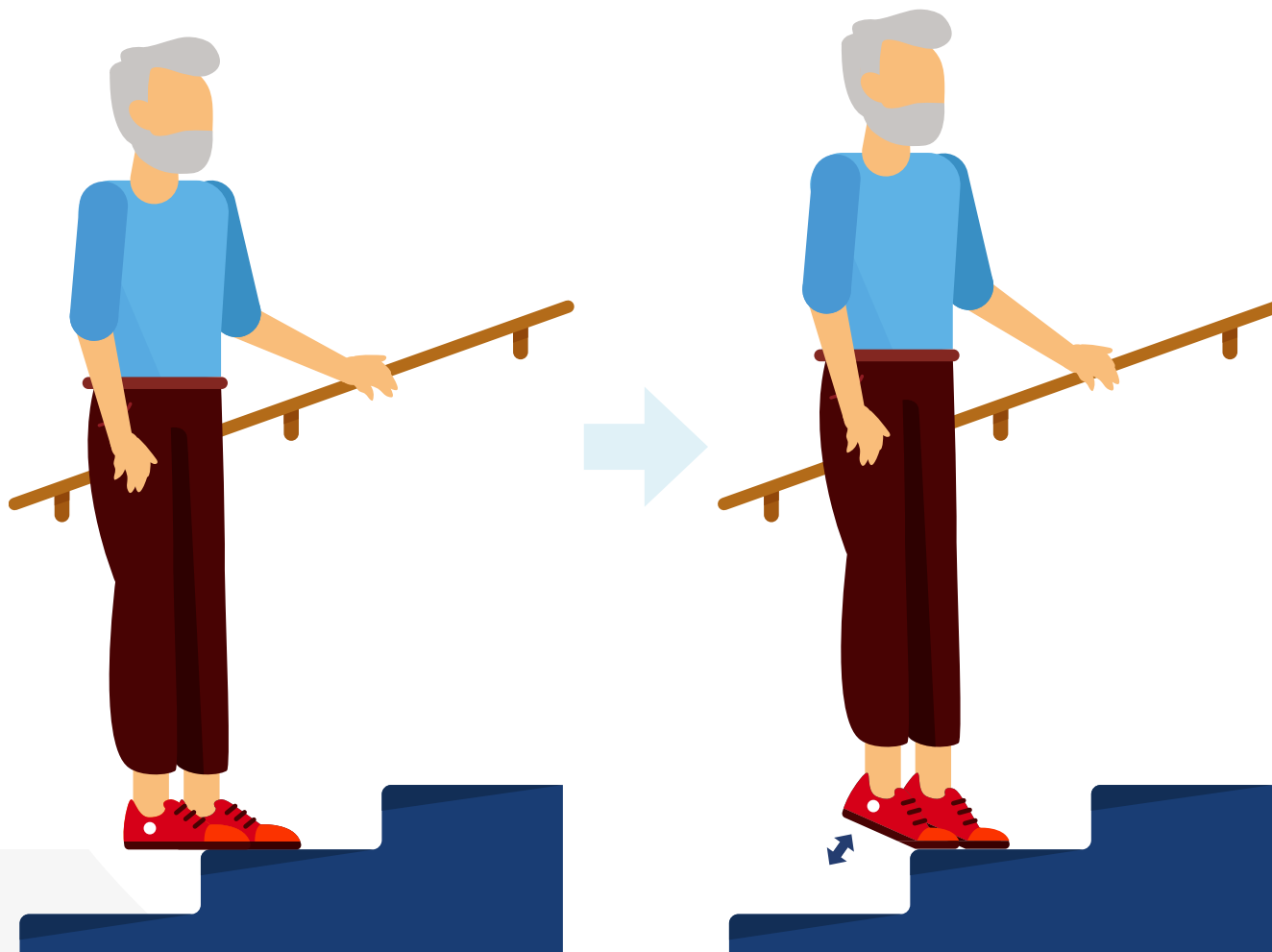
## Variante 3: Op je tenen staan op de trap

### Uitleg

- ▶ Zoek een traprede waar je eventueel nog kunt vasthouden
- ▶ Zet je voorvoet op de trap en je hakken los
- ▶ Ga rechtop staan op
- ▶ Zet je voeten plat op de grond
- ▶ Houd je rug recht en kijk naar voren
- ▶ Ga rustig op je tenen staan
- ▶ Laat je hakken rustig zakken voor zover dat lukt, probeer wat verder te zakken dan de beginstand.

➔ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen



# Schouders

## Variant 1: Schouders draaien

### Uitleg

- ▶ Ga rechtop staan
- ▶ Zet je voeten plat op de grond
- ▶ Houd je rug recht en kijk naar voren
- ▶ Strek je armen langs je lichaam
- ▶ Maak gedurende 10 tellen draaiende bewegingen vanuit je schouders
- ▶ Laat je schouders weer zakken

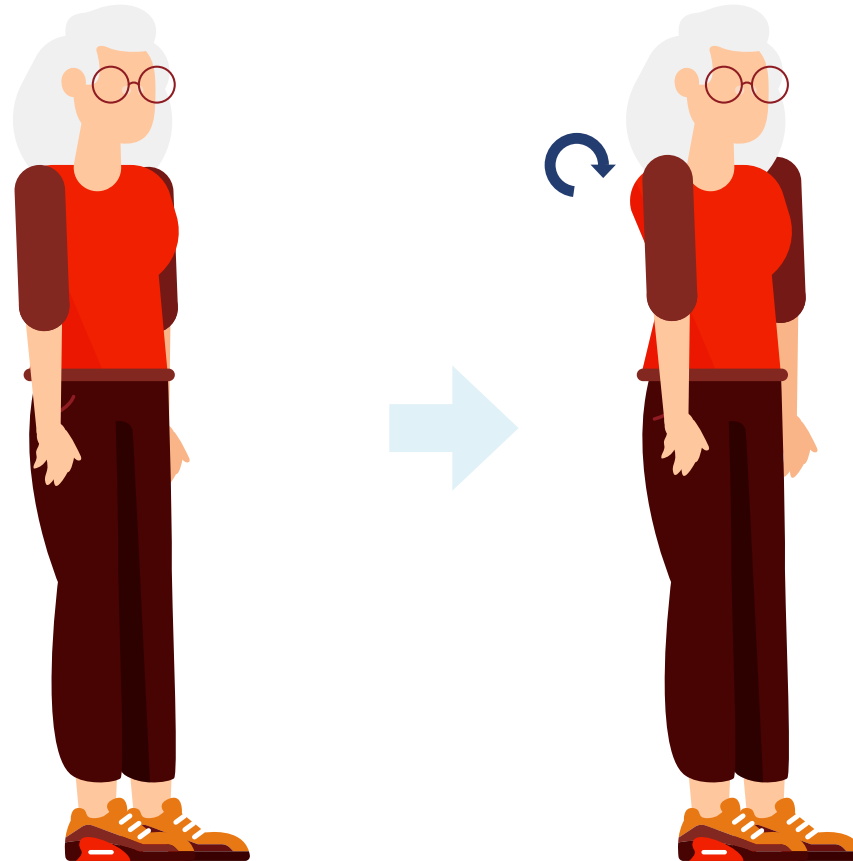
➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen

### Meer uitdaging

- ▶ Probeer van de 10 tellen, 20 tellen te maken
- ▶ Of neem in elke hand een gewichtje (bijvoorbeeld een flesje water)

Gaat dit ook nog goed?



# Schouders

## Variante 2: Cirkels draaien met gestrekte armen

### Uitleg

- ▶ Ga rechtop staan
- ▶ Zet je voeten plat op de grond
- ▶ Houd je rug recht en kijk naar voren
- ▶ Strek je armen langs je lichaam
- ▶ Maak 10 tellen met gestrekte armen rondjes in de lucht
- ▶ Laat je schouders weer zakken

➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen

Gaat dit ook nog goed?

### Meer uitdaging

- ▶ Probeer van de 10 tellen, 20 tellen te maken
- ▶ Of neem in elke hand een gewichtje (bijvoorbeeld een flesje water)





# Rug

## Variant 1: Staande superman

### Uitleg

- ▶ Ga rechtop staan
- ▶ Zet je voeten plat op de grond op heupbreedte
- ▶ Houd je rug recht en kijk naar voren
- ▶ Streck je armen en houd wat ruimte tussen je middel en je armen
- ▶ Breng beide gestrekte armen in een vloeiende beweging naar voren, naar boven en zo ver als mogelijk naar achter
- ▶ Breng je armen weer rustig terug

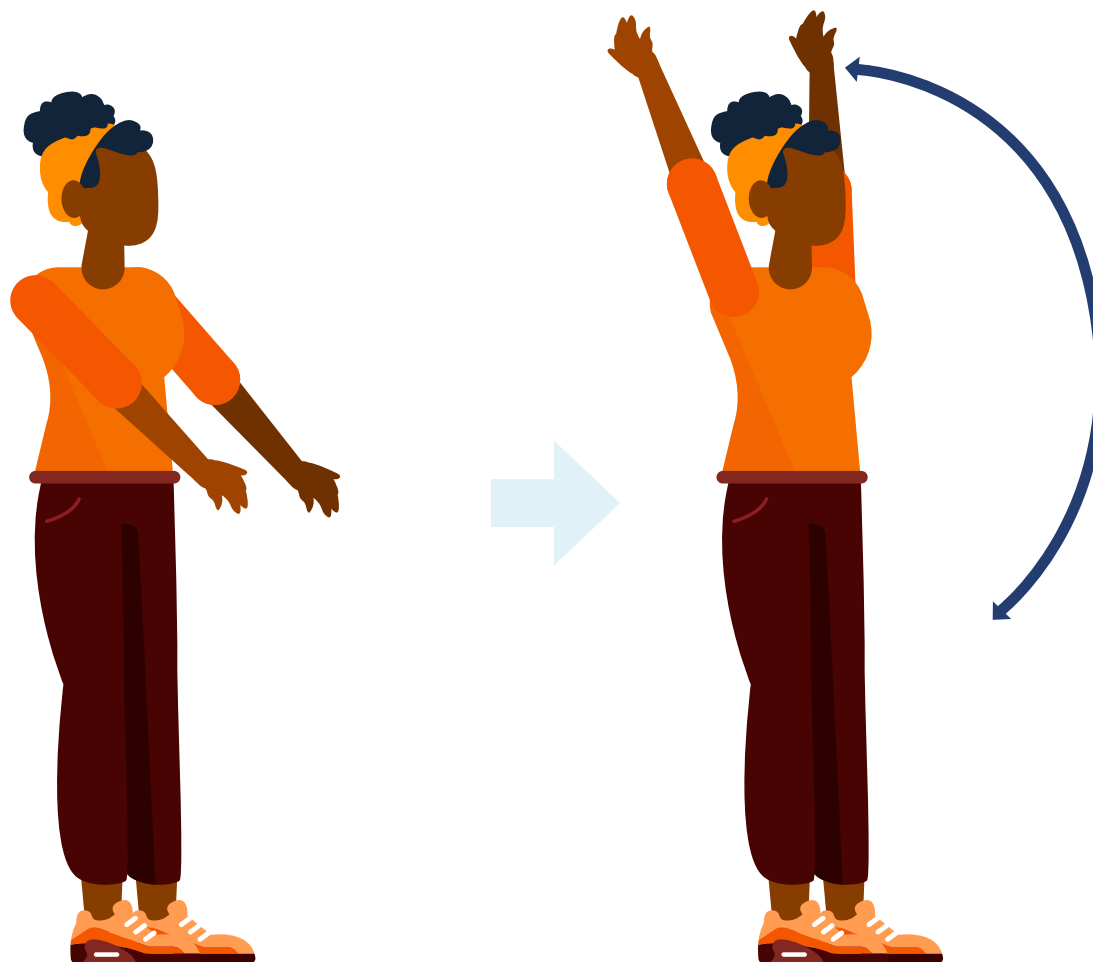
➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen

### Meer uitdaging

- ▶ Neem in elke hand een gewichtje (bijvoorbeeld een flesje water)
- ▶ Of ga naar variant 2 'Liggende superman'

Gaat dit ook nog goed?



# Rug

## Variante 2: Liggende superman

### Uitleg

- ▶ Ga op je buik liggen
- ▶ Kijk met je hoofd naar de grond
- ▶ Strek je armen boven je hoofd
- ▶ Breng je armen en voeten van de vloer
- ▶ Probeer dit 10 tellen vast te houden

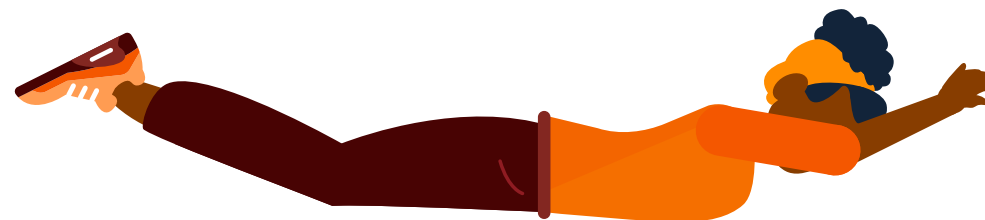
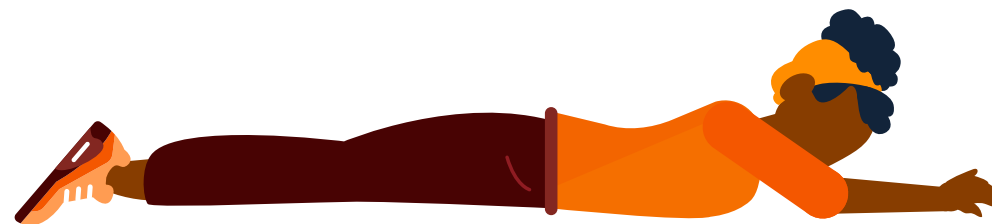
➔ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen

### Meer uitdaging

- ▶ Probeer van de 10 tellen, 20 tellen te maken

Gaat dit ook nog goed?



# Rug

## Variante 3: Bruggetje maken

### Uitleg

- ▶ Ga op je rug liggen
- ▶ Houd je rug recht en kijk omhoog
- ▶ Houd je armen langs je lichaam op de grond
- ▶ Breng je billen rustig omhoog
- ▶ Breng vervolgens je billen weer rustig naar de grond
- ▶ Probeer dit 10 tellen vast te houden

➔ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2- 3 reeksen

### Meer uitdaging

- ▶ Leg je handen op je borst in plaats van langs je lichaam
- ▶ Gaat dit ook goed, dan kan je proberen op een been te steunen

Gaat dit ook nog goed?



# Borst

## Variante 1: Armen boven je hoofd

### Uitleg

- ▶ Ga liggen op je rug
- ▶ Zet je voeten plat op de grond
- ▶ Kijk recht omhoog
- ▶ Houd je onderrug op de grond
- ▶ Strek je handen omhoog
- ▶ Breng je armen naar achter voor zover dat lukt

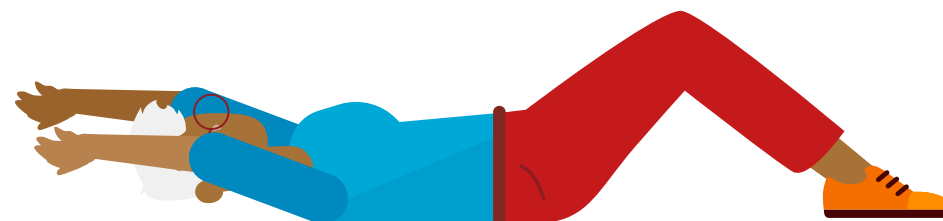
➔ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen

### Meer uitdaging

- ▶ Neem een gewichtje (door middel van flesje water) in je handen

Gaat dit ook nog goed?



# Borst

## Variante 2: Opdrukken tegen de deur

### Uitleg

- ▶ Ga bij een muur of deur in de buurt staan (ongeveer een meter)
- ▶ Zet je voeten plat op de grond op ongeveer schouderbreedte
- ▶ Kijk recht naar voren
- ▶ Plaats je handen tegen de deur op schouderbreedte & hoogte
- ▶ Buig je armen met je neus richting de deur
- ▶ Houd je rug recht
- ▶ Strek je armen weer tot je ellebogen nog klein beetje gebogen zijn

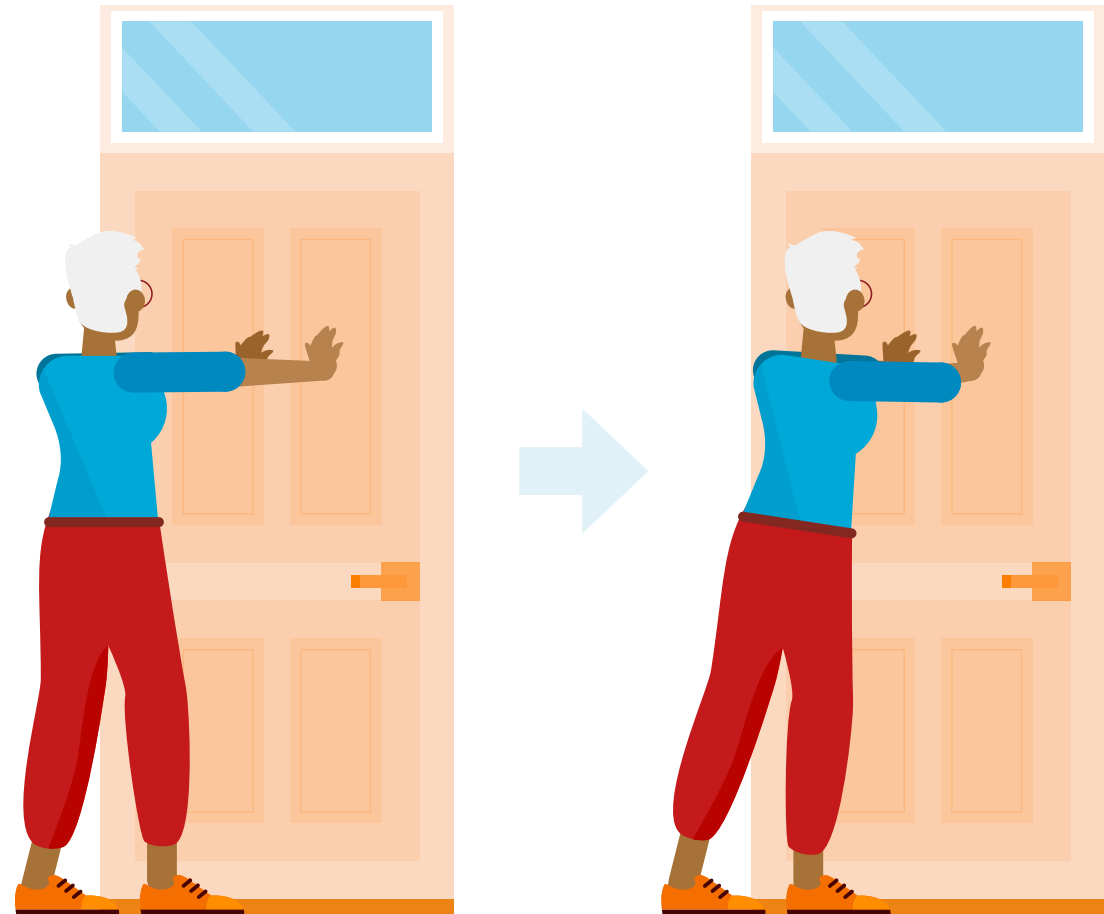
➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen

### Meer uitdaging

- ▶ Zet je voeten verder van de muur
- ▶ Of ga naar variant 3 'opdrukken op de grond'

Gaat dit ook nog goed?



# Borst

## Variante 3: Opdrukken op de grond

### Uitleg

- ▶ Ga op je handen en knieën zitten
- ▶ Leun naar voren en plaats je handen onder je schouders
- ▶ Houd je rug recht en kijk naar de grond
- ▶ Buig je armen met zodat je met neus richting de grond gaat
- ▶ Strek je armen weer tot je ellebogen nog klein beetje gebogen zijn

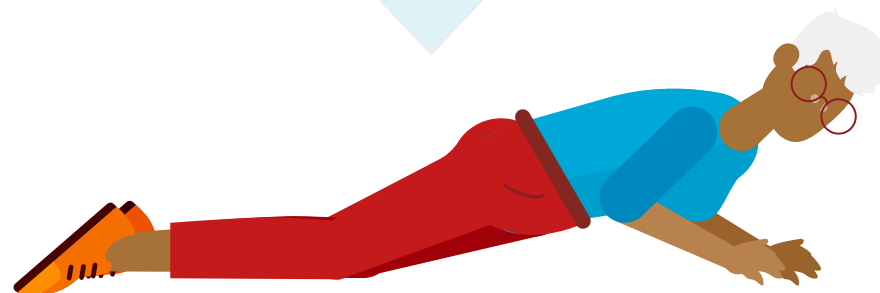
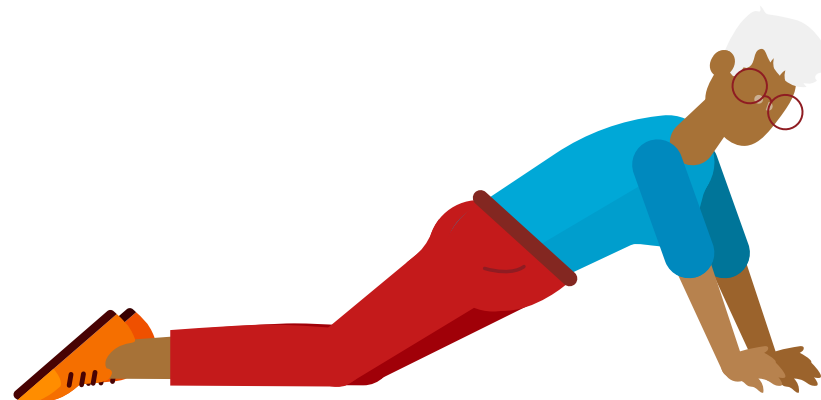
➔ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen

### Meer uitdaging

- ▶ Haal je knieën van de grond en maak dezelfde beweging op je tenen

Gaat dit ook nog goed?



# Armen

## Variante 1: Boksen

### Uitleg

- ▶ Ga staan op een plek waar je wat ruimte hebt
- ▶ Zet je voeten plat op de grond op ongeveer schouderbreedte
- ▶ Kijk recht naar voren
- ▶ Breng je vuisten ter hoogte van je borst. Houd je schouders ontspannen
- ▶ Kies een mikpunt en maak boksende bewegingen, wissel links en rechts af
- ▶ Houd de rest van je lichaam stil

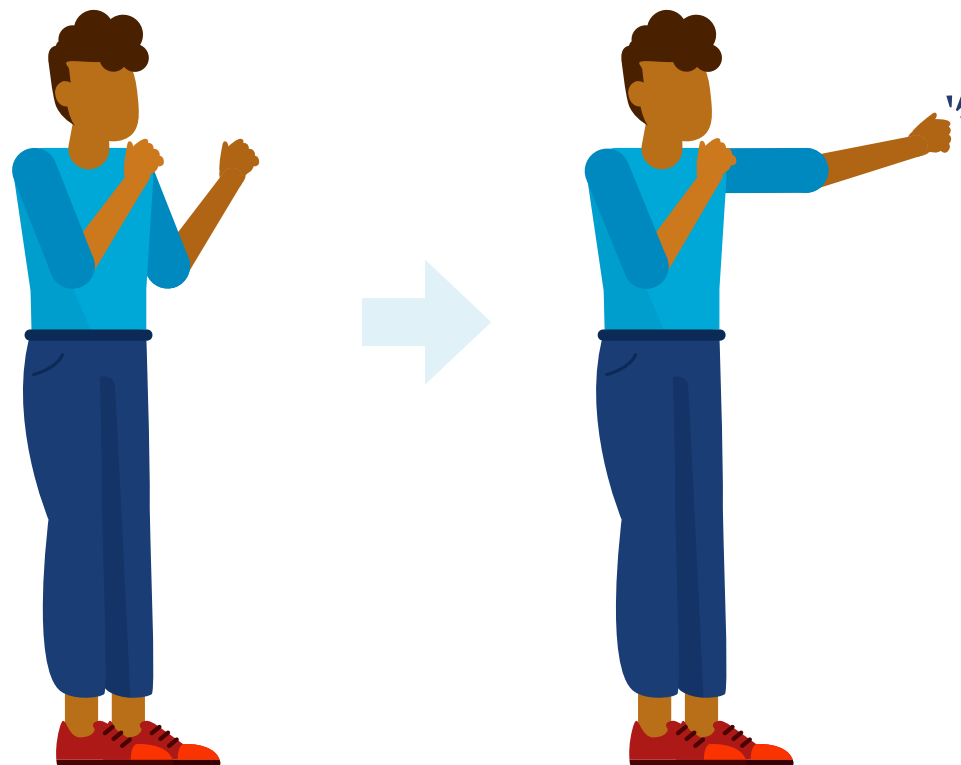
➔ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2 à 3 reeksen

### Meer uitdaging

- ▶ Neem in elke hand een gewichtje (bijvoorbeeld een flesje water)

Gaat dit ook nog goed?



# Armen

## Variante 2: Opdrukken tegen de deur

### Uitleg

- ▶ Ga bij een muur of deur in de buurt staan (ongeveer een meter)
- ▶ Zet je voeten plat op de grond op ongeveer schouderbreedte
- ▶ Kijk recht naar voren
- ▶ Plaats je handen tegen de deur op schouderbreedte & hoogte
- ▶ Buig je armen met je neus richting de deur
- ▶ Houd je rug recht
- ▶ Strek je armen weer tot je ellebogen nog klein beetje gebogen zijn

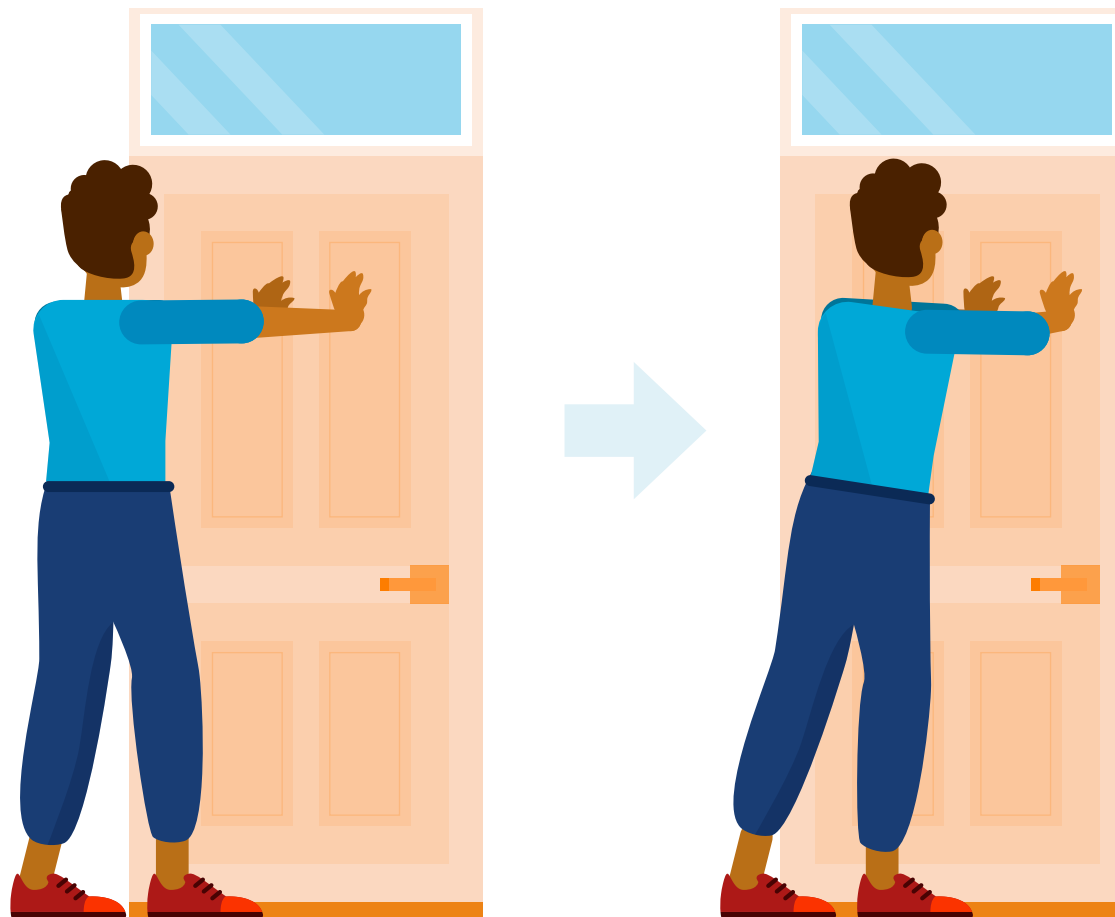
➔ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen

### Meer uitdaging

- ▶ Zet je voeten verder van de muur
- ▶ Of ga naar variante 3 'Opdrukken op de grond'

Gaat dit ook nog goed?





# Armen

## Variante 3: Opdrukken op de grond

### Uitleg

- ▶ Ga op je handen en knieën zitten
- ▶ Leun naar voren en plaats je handen onder je schouders
- ▶ Houd je rug recht en kijk naar de grond
- ▶ Buig je armen met zodat je met neus richting de grond gaat
- ▶ Strek je armen weer tot je ellebogen nog klein beetje gebogen zijn

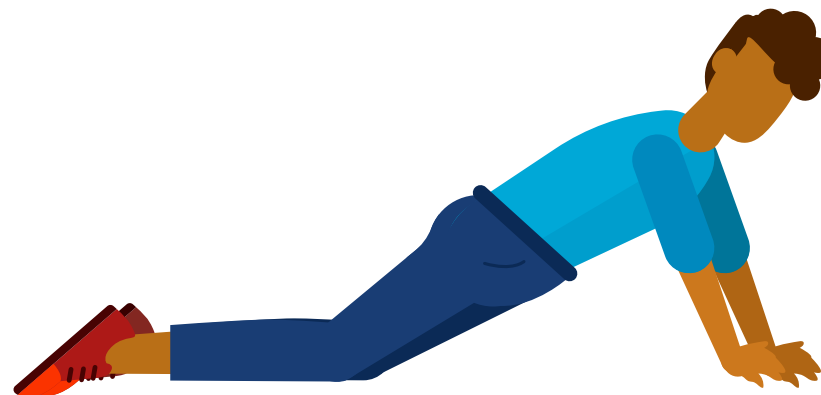
➔ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen

### Meer uitdaging

- ▶ Haal je knieën van de grond en maak dezelfde beweging op je tenen

Gaat dit ook nog goed?



# Buik

## Variante 1: Staand draaien

### Uitleg

- ▶ Ga rechtop staan
- ▶ Zet je voeten plat op de grond op ongeveer schouderbreedte
- ▶ Houd je rug recht en kijk vooruit
- ▶ Breng je armen gestrekt voor je uit
- ▶ Breng je armen & bovenlichaam in een vloeiende beweging naar links en rechts terwijl je heupen recht blijven

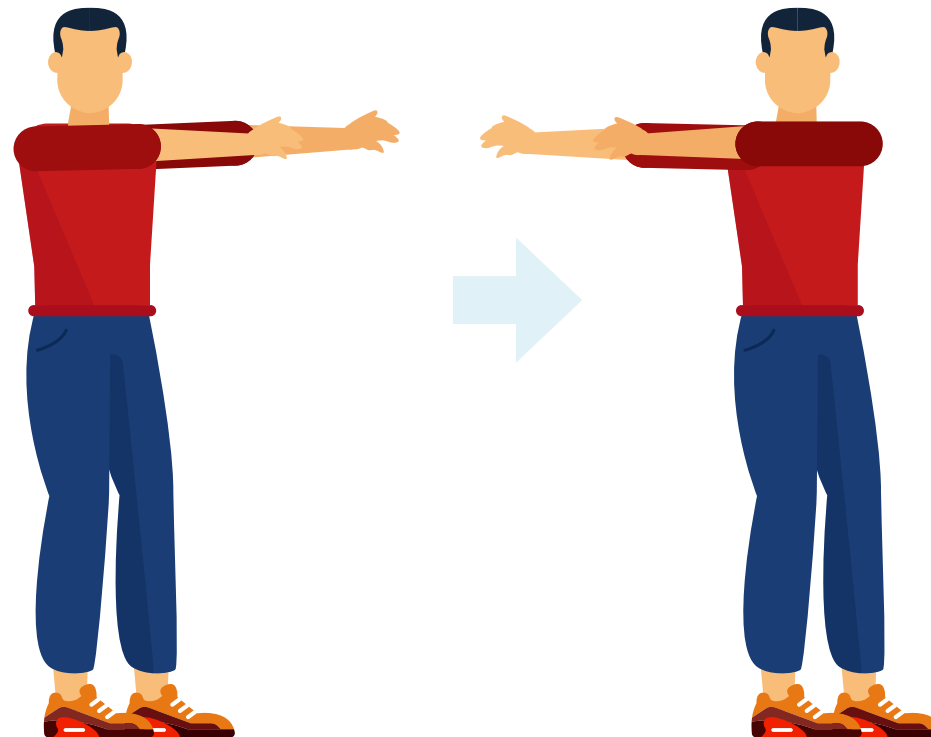
➔ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen

### Meer uitdaging

- ▶ Neem een gewichtje in je handen (bijvoorbeeld een flesje water)

Gaat dit ook nog goed?



# Buik

## Variante 2: naar de zijkant buigen

### Uitleg

- ▶ Ga rechtop staan
- ▶ Zet je voeten plat op de grond op ongeveer schouderbreedte
- ▶ Houd je rug recht en kijk vooruit
- ▶ Strek je armen naast je lichaam
- ▶ Buig eerst naar rechts met je rechterarm dicht langs je lichaam
- ▶ Kom rechtop staan
- ▶ Herhaal dit naar links

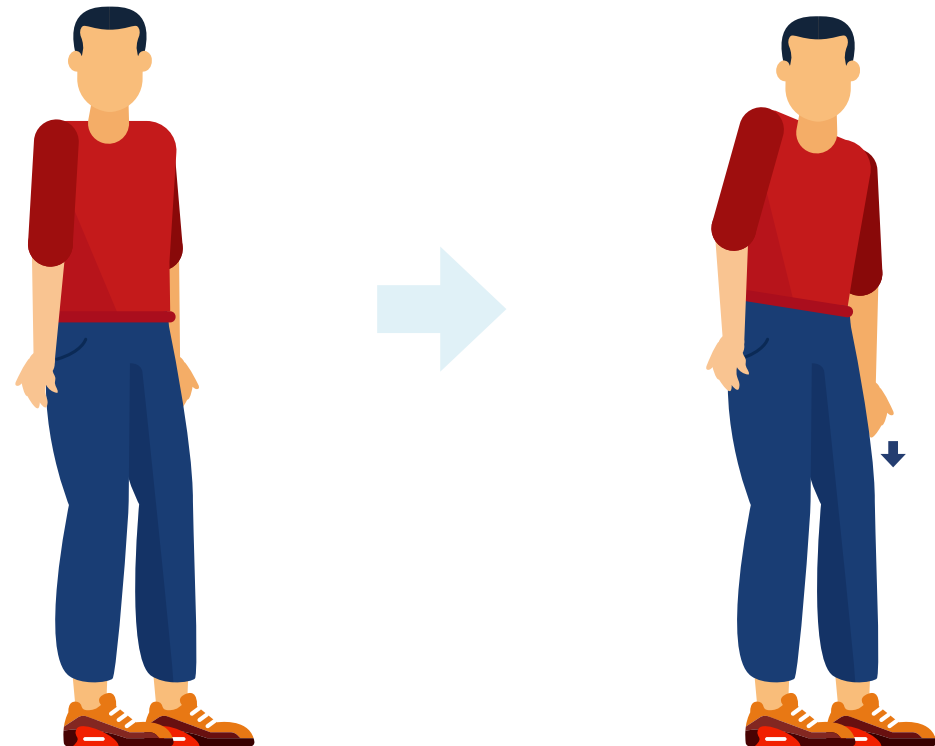
➡ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen

### Meer uitdaging

- ▶ Neem in elke hand een gewichtje (bijvoorbeeld een flesje water)

Gaat dit ook nog goed?



# Buik

## Variante 3: Dead bug

### Uitleg

- ▶ Ga op je rug liggen
- ▶ Breng je benen en armen in de lucht
- ▶ Houd je onderrug op de grond
- ▶ Breng je rechterhand naar beneden
- ▶ Breng tegelijkertijd je linkerbeen naar de grond
- ▶ Breng je arm en been weer terug
- ▶ Draai dan om

➔ Herhaal dit 8 tot 12 keer

Start met 1 reeks van 8 tot 12 en breid dit uit tot 2-3 reeksen

### Meer uitdaging

- ▶ Neem in elke hand een gewichtje (bijvoorbeeld een flesje water)

Gaat dit ook nog goed?

