

Kijk op de 'Infociche Start to Fitness' om uw niveau (=aantal ★) te bepalen

■ OPWARMING

- ★ 3 min. doorstappen, 1 min. rust, 3 min. lichte looppas, 1 min. rust
- ★★ 3 min. lichte looppas, 1 min. rust, 3 min. lichte looppas, 1 min. rust
- ★★★ 3 min. tempo lopen, 1 min. rust, 3 min. tempo lopen, 1 min. rust

■ STRETCH

(Elke oefening **10 seconden** aanhouden en 2x uitvoeren **per** zijde)

Kuiten

Plaats één been voor het andere met de voeten recht naar voor gericht. Leun op het voorste been **of** tegen de stretchpaal/boom. Strek het achterste been, maar houd de hiel van het achterste been op de grond.



Nek en schouders

We strekken onze ene arm achter de romp en trekken lichtjes met de andere hand. Het hoofd buigen we zijwaarts in dezelfde richting tot we een lichte spanning voelen.



FITNESS

(Elke reeks slechts 2x uitvoeren)

Crosstrainer

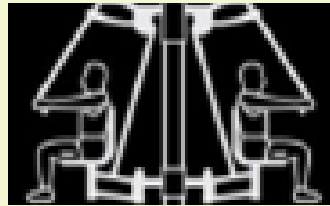
- ★ 10 x
- ★★ 20 x
- ★★★ 30 x

(links + rechts = 1 x)



Chest Press

- ★ 5 x
- ★★ 10 x
- ★★★ 20 x



Leg Press

- ★ 5 x
- ★★ 10 x
- ★★★ 20 x



Twist

- ★ 10 x
- ★★ 20 x
- ★★★ 30 x

(links + rechts = 1 x)



COOLDOWN

(Elke oefening 10 seconden aanhouden en 2x uitvoeren per zijde)

Joggen: 4 minuten lichte looppas wordt afgewisseld met een stretchoefening (= rustige ademhaling).

Voorzijde bovenbeen

We plaatsen onze voeten naast elkaar en behouden steeds een rechte rug. We nemen de enkel of scheenbeen van het ene been vast en trekken tot we een lichte spanning voelen.



Borstspier

We plaatsen onze voeten op schouderbreedte en zorgen voor een rechte rug. We plaatsen onze handpalm tegen een boom of toestel en zorgen ervoor dat onze elleboog hoger is dan onze schouder. We draaien onze romp weg van de boom of het toestel tot we een lichte spanning voelen.

