


HUISWERK OEFENINGEN

Full-body work-out

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
#1 Biceps curl vanuit zit – armen (op een stoel) Materiaal: 2 x 1.5 liter fles	3 x 12 30 sec rust	<ul style="list-style-type: none">-Rechtop zitten-Schouderbladen geactiveerd naar achter knijpen-Ellebogen in de zij-De beweging komt alleen uit de ellebogen	
#2 Triceps kick-back - armen (staand) Materiaal: 2 x 1.5 liter fles	3 x 12 30 sec rust	<ul style="list-style-type: none">-Zorg voor een constant rechte rug-Kin in, kijk schuin naar beneden naar de grond-De beweging komt alleen uit de ellebogen-Zorg dat de armen goed gestrekt worden	
#3 Side-raise - schouders (staand) Materiaal: 2 x 1.5 liter fles	3 x 12 30 sec rust	<ul style="list-style-type: none">-Zorg voor een rechte rug-Schouderbladen geactiveerd naar achter knijpen-Armen zijn licht gebogen-Handen komen tot schouderhoogte	

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p>#4</p> <p>Front-raise – schouders (staand)</p> <p>Materiaal: 2 x 1.5 liter fles</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Zorg voor een rechte rug -Schouderbladen geactiveerd naar achter knijpen -Armen zijn licht gebogen -Handen komen tot schouderhoogte 	
<p>#5</p> <p>Bent over row – grote rugspier (staand, voorover gebogen)</p> <p>Materiaal: 2 x 1.5 liter fles</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Zorg voor een rechte rug -Kin in, kijk schuin naar beneden naar de grond -Maak een optrekkende beweging -Knijp de schouderbladen naar elkaar toe -Ellebogen langs de zij laten bewegen 	
<p>#6</p> <p>Crunches – Rechte buikspier (liggend op de grond)</p> <p>Materiaal: Handdoek of matje</p>	<p>3 x 12 (links & rechts)</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Beweeg uit de buik en niet uit de nek -Druk de lage rug in de grond -De lage rug moet in de grond blijven -Het zijn korte bewegingen (op en neer) -De schouderbladen blijven constant op 	

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p>#7</p> <p>Pinguin side-crunches (liggen op de grond)</p> <p>Materiaal: Handdoek of matje</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Beweeg uit de romp en niet uit de nek -Druk de lage rug in de grond -De lage rug moet in de grond blijven -Maak een zijwaartse beweging -De schouderbladen blijven constant op 	
<p>#8</p> <p>Leg-raises – lage buikspier (liggen op de grond)</p> <p>Materiaal: Handdoek of matje</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Beweeg uit het onderlijf -Druk de lage rug in de grond -De lage rug moet in de grond blijven -Maak een oprollende beweging vanuit de bekken -Het bovenlijf blijft aan de grond 	
<p>#9</p> <p>Hipbridge – billen & core (liggend op de grond)</p> <p>Materiaal: Handdoek of matje</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Beweeg uit het onderlijf -Beweeg niet vanuit je buik, heupen! -De lage rug moet recht blijven -Duw de billen vanuit je hakken van de grond -Knijp de billen samen op het hoogste punt 	

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p>#10</p> <p>Squats - bovenbenen (staand)</p> <p>Materiaal: 2 x 1.5 liter fles</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Voeten op heupbreedte -De rug moet constant recht blijven -De knieën blijven achter de tenen -Billen naar achteren brengen -Knijp de billen samen als je weer rechtop staat. Niet TIJDENS het omhoog komen! 	
<p>#11</p> <p>Lunges – benen (liggen op de grond)</p> <p>Materiaal: Handdoek of matje</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Zorg dat het gewicht op je voorste been komt -Achterste been is alleen voor de balans -De rug blijft constant recht -Zak recht naar beneden en kom recht omhoog -Knie blijft achter de tenen en recht -Voeten wijzen recht naar voren 	