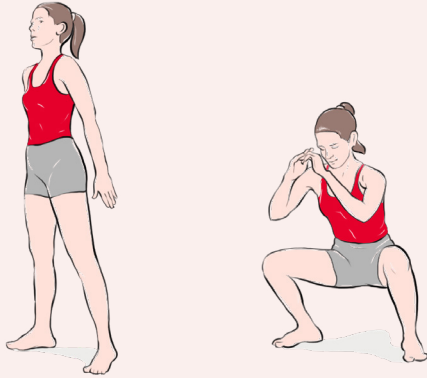


# Home workout voor beginners

## All-round fit met onze full body workout

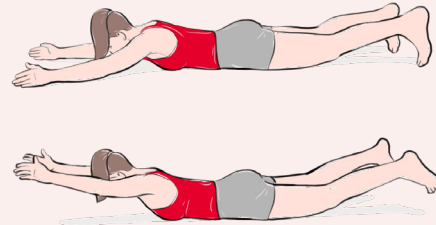
Voordat u begint, moet u goed opwarmen (bijv. met joggen op de plaats en 20 jumping jacks).  
Gevorderden kunnen de workout intenser maken door meer herhalingen uit te voeren.

### 20 x Squats



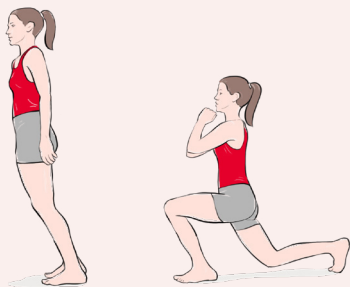
- ✓ Schouder breed staan, met rechte rug
- ✓ Strek de billen naar achteren
- ✓ Buig uw knieën
- ✓ En ga weer rechtop staan

### 20 x Superman



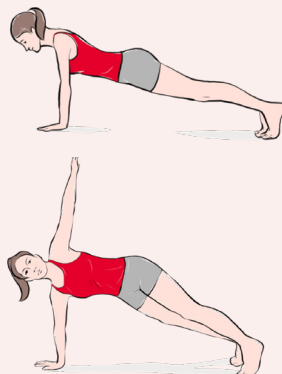
- ✓ Ga op uw buik liggen, strek uw armen naar voren en richt het gezicht richting de grond
- ✓ Houd het midden van uw lichaam gespannen
- ✓ Armen en benen tegelijk optillen
- ✓ Deze positie even vasthouden en daarna alles weer laten zakken

### 20 x Lunges (10 per kant)



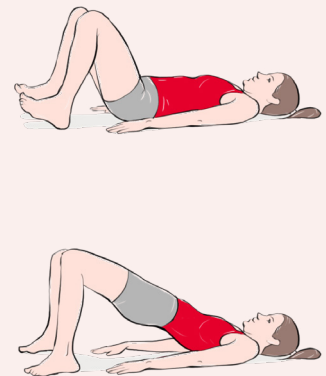
- ✓ Bovenlichaam rechtopstaand, voeten schouderbreed
- ✓ Zet een voet vooruit
- ✓ Laat het lichaam zakken
- ✓ Tot uw achterste knie, net niet de grond raakt
- ✓ En kom weer rechtop om van been te wisselen.

### 20 x Plank Rotations (10 per kant)



- ✓ Maak een plank met gestrekte armen en een rechte rug (voorligsteun)
- ✓ Draai het lichaam en steun op één arm, terwijl uw andere arm naar boven wijst
- ✓ Wissel van kant

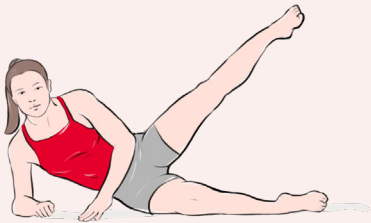
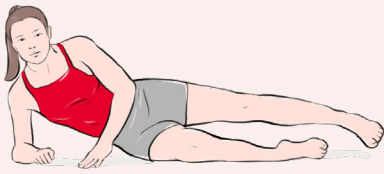
### 20 x Bekkenlift



- ✓ Rugligging, buig de benen 90 graden
- ✓ Til uw billen omhoog
- ✓ Houd deze positie even vast en laat daarna weer zakken

Verdere informatie en tips voor uw thuis workout vindt u in onze artikelserie "fitness voor thuis".

### 30 x Side Leg Raises (15 per kant)



- ✓ Ga op uw zij liggen en steun op uw elleboog
- ✓ Til het been langzaam op (max. 45 graden)
- ✓ Houd deze positie even vast en laat daarna uw been weer zakken

### 20 x Fietscrunches (10 per kant)



- ✓ Ga op uw rug liggen, buig de benen 90 graden en plaats de handen op de achterkant van uw nek (niet uw hoofd)
- ✓ Hoofd, armen en bovenrug optillen
- ✓ Trek uw hoofd en schouders naar links, trek uw linkerknie in en strek uw rechterbeen
- ✓ Breng het lichaam terug naar de beginpositie en herhaal de oefening met uw andere zij