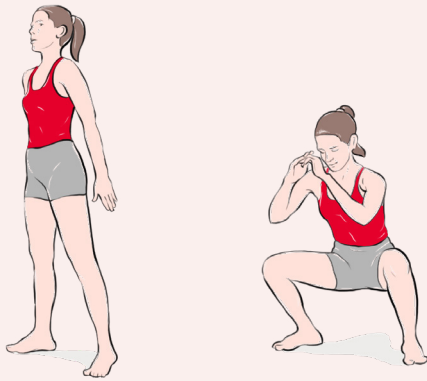


Home workout voor beginners

All-round fit met onze full body workout

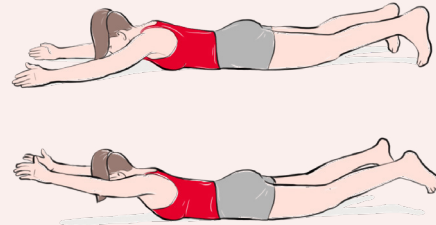
Voor je begint, moet je goed opwarmen (bijv. met joggen op de plaats en 20 jumping jacks).
Gevorderden kunnen de workout intenser maken door meer herhalingen uit te voeren.

20 x Squats



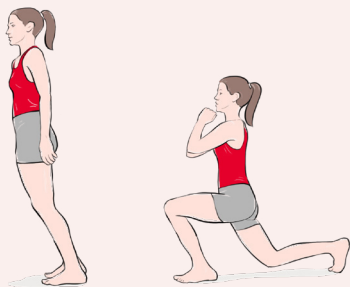
- ✓ Schouder breed staan, met rechte rug
- ✓ Strek de billen naar achteren
- ✓ Buig je knieën
- ✓ En ga weer rechtop staan

20 x Superman



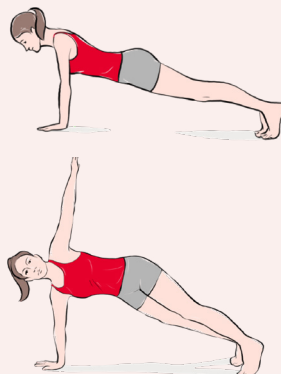
- ✓ Ga op je buik liggen, strek je armen naar voren en richt het gezicht richting de grond
- ✓ Houd het midden van je lichaam gespannen
- ✓ Armen en benen tegelijk optillen
- ✓ Deze positie even vasthouden en daarna alles weer laten zakken

20 x Lunges (10 per kant)



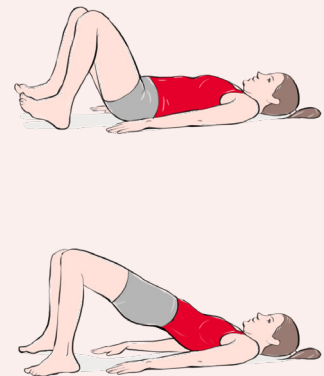
- ✓ Bovenlichaam rechtopstaand, voeten schouderbreed
- ✓ Zet een voet vooruit
- ✓ Laat het lichaam zakken
- ✓ Tot je achterste knie, net niet de grond raakt
- ✓ En kom weer rechtop om van been te wisselen.

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 je andere arm naar boven wijst
- ✓ Wissel van kant

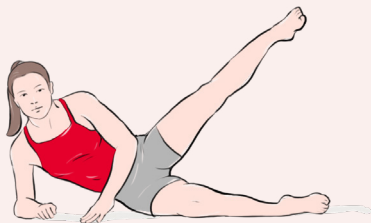
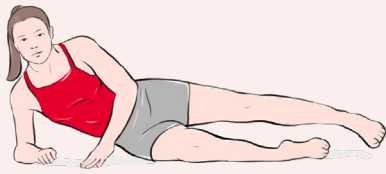
20 x Bekkenlift



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

Verdere informatie en tips voor je thuis workout vind je in onze artikelserie "fitness voor thuis".

30 x Side Leg Raises (15 per kant)



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

20 x Fietscrunches (10 per kant)



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