

Work-out 4: uithoudingsvermogen

Deze oefeningen zorgen voor meer uithoudingsvermogen en een krachtigere core. Dat is belangrijk als je wilt afvallen, want als je baat wilt hebben bij oefeningen zoals rennen en sit-ups, zul je ze een tijdje moeten kunnen volhouden. Let op dat je jezelf niet te veel inspant als je deze oefeningen doet en begin ook niet aan trainingen met gewichten die zwaarder zijn dan je aankunt. Pas ook op dat je bij de krachttraining je knieën en ellebogen niet overstrekt, want dan belast je je gewrichten te zwaar.

Work-out 5: nadruk op de core

Bij deze oefeningen is het vooral heel belangrijk dat je ze goed uitvoert. Ze bestaan over het algemeen uit eenvoudige, kleine bewegingen en vereisen een goede spierbeheersing voor een goede uitvoering. Daarom ligt de kans op de loer dat je ze minder nauwkeurig uitvoert dan gewent. Probeer dit te vermijden. Het voelt misschien wel alsof de oefening gemakkelijk is, maar door haar te snel te doen verlies je alle voordelen die een goede uitvoering met zich meebrengt en bovendien loop je meer kans op blessures.

Work-out 6: met de fitnessbal

Deze oefeningen zijn gericht op de verbetering van je balans en coördinatie en op een krachtigere core. En van al deze zaken heb je profijt als je veel beweegt. Als je op een fitnessbal ligt, en zeker als vrijwel je hele gewicht erop rust, is het belangrijk dat je stabiel blijft liggen. Zorg er ook voor dat de bal goed is opgeblazen, om ongelukjes te voorkomen. Beweeg langzaam en voorzichtig als je oefeningen doet op een instabiele ondergrond.

Work-out 7: op de mat

Voor deze oefeningen heb je maar weinig materiaal nodig - ideaal dus als je ze thuis wilt doen, bijvoorbeeld op de slaapkamervloer. Oefeningen op de mat zijn goed voor je buik-, heup- en beenspieren. Ze zorgen ervoor dat je spieren duidelijk te zien zijn (en te zien blijven) naarmate je meer afvalt.

Work-out 8: full-body

Bij full-body work-outs gebruik je alle spieren van je lichaam tijdens één oefening, in plaats van afzonderlijke lichaamsdelen of spiergroepen. Daarom zijn dit misschien wel de beste oefeningen als je wilt afvallen.



3

TIJDSDUUR

• 1 min. en 30 sec.

GOED VOOR



VOOR ACHTER

- Buikspieren
- Onderrug

BODY SAW

- 1 Ga op je buik liggen, steun op je onderarmen en tenen, span je lichaam aan en druk het omhoog zodat het los van de grond komt.
- 2 Beweeg je lichaam naar voren en naar achteren in drie sets van zo'n tien herhalingen.

ZO DOE JE HET GOED

- Houd je lichaam volledig gestrekt en in een rechte lijn.
- Beweeg niet te veel vanuit je onderrug en blijf parallel aan de grond.



2

TIJDSDUUR

• 1 min.

GOED VOOR



VOOR ACHTER

- Borst
- Schouders
- Triceps

FLY MET HANDDOEK

- 1 Begin in de standaardpositie voor een push-up met een handdoek op de grond onder je borst. Zet je handen op de handdoek, iets verder dan schouderbreedte uit elkaar.
- 2 Houd je romp stil, glijd met je handen naar elkaar toe en laat ze dan weer terug naar de uitgangpositie glijden. Doe stap 1 en 2 in 30 seconden en herhaal de oefening.



ZO DOE JE HET GOED

- Houd je rug recht en je heupen omhoog.
- Buig je ellebogen niet.

10

TIJDSDUUR

- 5 min.

GOED VOOR



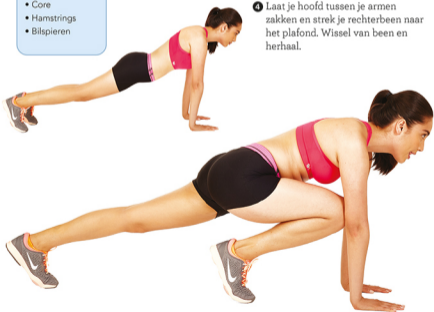
VOOR

ACHTER

- Core
- Hamstrings
- Bilspiieren

HOGE PLANK MET OPGETROKKEN KNIË

- 1 Ga met gestrekte armen in de hoge plankhouding staan.
- 2 Trek je rechterknie naar je borst terwijl je vooroverleunt. Je staat nu op de tenen van je rechtervoet.
- 3 Strek je linkerbeen vanuit de hiel en beweeg je lichaam naar achteren. Verplaats hierbij je gewicht naar je linkervoet.
- 4 Laat je hoofd tussen je armen zakken en strek je rechterbeen naar het plafond. Wissel van been en herhaal.



ZO DOE JE HET GOED

- Houd je lichaam tijdens de hele oefening in een rechte lijn.
- Let op dat je de knie van je steunende been niet buigt.

MINDER
UITDAGEND

Zet je opgeheven been tegen een muur als steun.



2

TIJDSDUUR

- 1 min.

GOED VOOR



VOOR ACHTER

- Borst
- Schouders
- Bovenrug
- Triceps

BOTTOM PUSH-UP HOLD

- 1 Ga op je buik liggen en steun op je tenen en handen. Je handen staan naast elkaar en net iets verder uit elkaar dan schouderbreedte, alsof je een push-up gaan doen.
- 2 Breng je knieën en borst omhoog en strek je benen.
- 3 Houd deze positie een aantal seconden vast.

ZO DOE JE HET GOED

- Houd de spieren van je borst en buik aangespannen.
- Laat je billen niet te hoog komen, want dan span je de doelspieren minder aan.



MINDER UITDAGEND

Houd je knieën tijdens de hele oefening op de grond.



3

TIJDSDUUR

- 1 min. en 30 sec.

GOED VOOR



VOOR ACHTER

- Rug
- Core

PELVIC SIDE RAISE

- 1 Ga met gebogen knieën op je zij liggen, met je knieën gebogen en je voeten naar achteren. Leg je ene hand op je bovenbeen en steun op de onderarm van je andere arm.
- 2 Breng je heupen omhoog en span je buikspieren. Houd dit een paar seconden vast.
- 3 Wissel van kant en herhaal.



ZO DOE JE HET GOED

- Houd tijdens de hele oefening je buikspieren aangespannen.
- Belast je schouders niet te zwaar.



DAAG JEZELF UIT

Houd je benen recht, met beide benen op elkaar. Zet jezelf af vanuit je onderarm, zodat je in een zijplank staat en strek ondertussen je andere arm omhoog.