

Natuurlijk zijn de oefeningen niet meer dan een richtlijn. Je mag dus ook naar hartenlust kiezen en combineren, experimenteren en zelf ontdekken welke combinatie het best bij jou past. Als je op zoek bent naar een uitdaging, kun je een oefening meerdere sets herhalen, haar aanpassen zodat ze moeilijker wordt of zelfs meerdere oefeningen combineren tot één oefening. Misschien begin je net of wil je het nog even rustig aan doen. Dan kun je ook langere pauzes nemen tussen de oefeningen in of je volledig concentreren op één oefening. De 7-minutenmethode is zowel effectief als toegankelijk. Maar als je een fitnessprogramma samenstelt, zijn je eigen behoeften en doelen altijd het belangrijkste.

WORK-OUTS

Dit boek is opgedeeld in acht afzonderlijke trainingsprogramma's, die elk een bepaalde vorm van fitnessstraining als basis hebben. Je kunt de oefeningen in willekeurige volgorde doen, in combinatie of los van elkaar, maar je zult ook resultaten zien wanneer je gewoon het boek van begin tot eind afwerkt. Het is wel belangrijk dat je de oefeningen goed uitvoert. Zo heb je het meeste voordeel van de verschillende oefeningen en loop je de minste kans op blessures. Tot slot staan hieronder nog enkele dingen waar je aan moet denken als je de verschillende oefeningen doet.

Work-out 1: stretchen

Niet vergeten: hoewel stretchen een van de minst inspannende vormen van training kan zijn, is het wel belangrijk dat je de oefeningen goed uitvoert. Al je bewegingen moeten soepel en geleidelijk zijn, en je moet ze bewust uitvoeren. Bovendien mag je nooit verder stretchen dan je bewegingsbereik of tot voorbij het punt waarop het pijn doet. Zo goed mogelijk stretchen zonder dat je te ver gaat is heel belangrijk als je soepeler en bewegelijker wilt worden.

Work-out 2: cardio

Niet vergeten: let op dat je goed gehydrateerd blijft tijdens het sporten. Dat is altijd belangrijk, maar extra tijdens een zware cardiotraining. Bij oefeningen waarvan je hart sneller gaat slaan, zoals rennen, zwemmen en dergelijke, verbrand je veel energie, en als je niet oplet raak je snel uitgedroogd.



TIJDSDUUR

• 1 min. en 30 sec.

GOED VOOR



VOOR ACHTER

- Triceps
- Schouders
- Core

BENCH DIP

- 1 Ga rechtop zitten op de rand van een bankje. Zet je handen naast je heupen en sla je vingers om de rand van het bankje.
- 2 Strek je benen iets voor je uit en zet je voeten plat op de grond.
- 3 Laat je van het bankje zakken tot je knieën recht boven je onderbenen staan en je romp loskomt van het bankje wanneer je je laat zakken.
- 4 Buig je armen naar achteren en laat ze niet opzij steken; laat je romp zakken tot je ellebogen een rechte hoek vormen.
- 5 Zet je af tegen het bankje en duw jezelf weer omhoog naar de uitgangspositie.



ZO DOE JE HET GOED

- Houd je lichaam dicht bij het bankje.
- Ontspan je rug.
- Laat je schouders niet omhoogkomen naar je oren.
- Verplaats je voeten niet.
- Maak je rug niet bol bij je heupen.

DAAG JEZELF UIT

Druk je knieën tegen elkaar en voer de oefening uit met één been gestrekt, parallel aan de vloer.



10**TIJDSDUUR**

- 5 min.

GOED VOOR

VOOR ACHTER

- Schouders
- Buikspieren
- Bilspieren
- Dijbeenspieren

OMGEKEERDE PLANK MET OPGETILD BEEN

- 1 Ga met gestrekte benen op de grond zitten en zet je armen achter je lichaam; je vingers wijzen naar voren.
- 2 Duw je heupen en billen omhoog vanuit je handen tot je lichaam een lange, rechte lijn vormt vanaf de schouders.
- 3 Til één been op en houd deze positie een paar seconden vast; wissel van kant.

**ZO DOE JE HET GOED**

- Houd je bekken de hele tijd omhoog.
- Laat je schouders niet naar achteren zakken.



TIJDSDUUR

• 4 min.

GOED VOOR



VOOR ACHTER

- Hamstrings
- Onderrug
- Bilspiieren
- Kuiten

WIJDBEENSE BUIGING VOOROVER

- 1 Ga rechtop staan met je voeten verder dan schouderbreedte uit elkaar. Buig je knieën licht.
- 2 Adem uit en buig voorover vanuit je heupen. Houd je rug recht. Trek je borstbeen naar voren terwijl je je romp laat zakken; blijf naar voren kijken. Zet je vingertoppen of handpalmen op de grond en houd je ellebogen recht.
- 3 Adem weer uit en laat je zakken tot je volledige bewegingsbereik; zet je handen tussen je voeten op de grond, als dat lukt.
- 4 Houd dit een paar seconden vast. Strek je armen om terug te keren naar de uitgangspositie en breng je romp omhoog; houd hierbij je rug recht.



ZO DOE JE HET GOED

- Span je beenspieren aan en houd je voeten continu stevig op de grond.
- Adem uit terwijl je vanuit je heupen naar voren buigt.
- Houd je borst omhoog.
- Buig niet vanuit je middel naar voren.
- Druk de spieren van je nek niet samen terwijl je naar voren kijkt.
- Ontspan je schouders.

MINDER UITDAGEND

Gemakkelijker: volg stap 1, adem uit en buig voorover tot je romp bijna parallel is met de grond. Zet je handen plat op de grond, recht onder je schouders. Let op dat je onderrug recht is. Houd dit een paar seconden vast. Gemakkelijker: zet je benen verder uit elkaar of leg een blok, boek of ander stevig voorwerp op de grond als steun voor je handen.

