



## Krachtoefeningen



Ga rechtop staan, borst vooruit en gestrekt, schouders laag en buikspieren lichtjes aangespannen. Strengel je vingers in elkaar en breng je ellebogen op schouderhoogte. Trek zo hard als je kunt aan vingers van beide handen. Je voelt de vooral de spieren rond je schouder, borstspieren en spierballen.

Houd dit 30 seconden vast en herhaal 3 keer.



Ga zitten op het puntje van je stoel en plaats je voeten op heupbreedte. Borst vooruit en gestrekt, schouders laag en buikspieren lichtjes aangespannen. Ga in één beweging staan en trek tegelijkertijd je armen langs je oren. Ga langzaam weer zitten op het puntje. Goed voor benen-, bil-, buik- en rug spieren.

Herhaal 10 keer.



Ga rechtop staan, borst vooruit en gestrekt, schouders laag en buikspieren lichtjes aangespannen. Hef je rechter been en draai je bovenlichaam in zodat je met je linker elleboog je rechterknie kunt aantikken. Zet je voet weer neer en herhaal de beweging. Let op dat je je heupen recht vooruit houdt. Goed voor schuine buik-, rug en beenspieren.

10 keer ene kant, 10 keer andere kant.



## Vervolg krachtoefeningen



Ga staan met je voeten vlak naast elkaar en zet met je rechtervoet één stap naar voren. Hierbij komt de hak van je linkervoet van de grond. Houd je rug recht en je borst gestrekt en gebruik eventueel je armen om je evenwicht te bewaren. Zak nu door naar de grond waarbij je knie van het rechterbeen niet voorbij de teen van je rechtervoet mag komen. Kom vervolgens rustig weer omhoog en stap terug. Een goede oefening voor vooral je bovenbeenspieren.

10 keer ene kant, 10 keer andere kant.



Je gaat voor een muur staan (of een ander stevig staand object) op iets meer dan één armlengte. Zet je handen op schouderhoogte tegen de muur en maak van je lichaam als het ware een plank door je buikspieren aan te spannen. Je laat je langzaam en gecontroleerd door de armen zakken tot je borst bijna de muur raakt. Duw jezelf vervolgens weer rustig rechtop. Hoe verder je van de muur gaat staan hoe zwaarder je het voor jezelf maakt. Vooral goed voor schouders- en borstspieren.

Herhaal 10 keer.



Zet je handen achter je op schouderbreedte uit elkaar op de zitting van een stoel. Knijp je ellebogen lichtjes naar elkaar toe. Borst vooruit, gestrekt, schouders laag. Buig langzaam je ellebogen en duw jezelf vanuit de triceps (spieren aan de achterkant van je bovenarm), weer omhoog. En zak weer langzaam naar beneden. Goed voor de triceps, ook wel zwaaiarmen genoemd.

Herhaal 10 keer.