

Sportschema level 1.

Oefening 1: Push ups tegen de muur of tafelrand

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen



Beginpositie

Zet de armen, op schouderbreedte, tegen de muur. Hoe lager je de handen plaatst, hoe zwaarder de oefening wordt. Begin met gestrekte ellebogen en span de buik aan.



Eindpositie

Zak door de armen heen. Let er op dat de rug recht blijft. Eindig met de ellebogen in een hoek van ongeveer 90 graden.

Oefening 2: Squats

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen



Uitvoering

Ga voor een stoel of bank staan. Zak vervolgens door de knieën, tik de bank aan en kom vervolgens weer omhoog. Let er tijdens de oefening op dat de rug recht blijft.



Oefening 3: upright row

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen

Beginpositie →

Neem een gevulde boodschappen- of rugtas. Ga vervolgens rechtop staan en houdt de tas met twee handen vast. Span de buik aan en houdt de rug recht.



← Eindpositie

Hef de armen omhoog. Zorg er voor dat de polsen op een rechte lijn blijven. Vervolgens laat je de armen weer rustig zakken tot de beginpositie.

Oefening 4: Stoel steunen

Frequentie van de oefening: 3 sets van 1 minuut (als dit niet lukt, mag het korter en opgebouwd worden)



Beginpositie

Ga op de rand zitten van een stoel met leuningen. Steun met de ellebogen op de stoel.



Eindpositie

Duw jezelf omhoog en hef de billen van de stoel af. Span de buik goed aan en houdt de rug recht.

Oefening 5: Calf raises

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen



Uitvoering

Ga met de tenen op een drempel of traptrede staan. Vervolgens duw je jezelf om hoog tot je helemaal op de tenen staat. Zak daarna weer rustig omlaag. Bij deze oefening mag u een steuntje gebruiken voor het evenwicht.



Oefening 6: Opstappen op de trap

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen per been



Uitvoering

Ga voor de trap staan. Zet één been op de trap. Stap met het andere been bij en vervolgens weer terug. Doe dit 20 keer en wissel dan van been.



Oefening 7: Superman

Frequentie van de oefening: 3 sets van 20 herhalingen per kant



Beginpositie

Ga op handen en knieën zitten. Span vervolgens de buik aan door de navel in te trekken

Tussenpositie

Strek de armen en benen kruislings uit. Zorg dat tijdens de beweging het bekken en de rug recht blijven

Eindpositie

Tik vervolgens onderlangs de knie met de elleboog aan, ga daarna weer terug naar positie twee en herhaal dit 20x met dezelfde kant