

# BEWEEGPOSTER

## OEFENINGEN in je EENTJE

OPWARMEN

1

Ga staan met gespreide benen, de voeten wijzen naar buiten.



2

Zak langzaam door de knieën, armen recht vooruit en rug rechthouden en adem hierbij uit. Strek weer de benen.



3

Spreadstand; strek de linkerarm langs het lichaam schuin omhoog., rek de arm zo hoog mogelijk. 10x



4

Doe de oefening ook met de linker arm.



Ga weer terug naar de beginsituatie.

5

Stappen op de plaats met licht de knieën heffen. In hoog tempo. (eventueel achter een stoel).  
\* Beginners: 1 minuut  
\* Gevorderde: 2 minuten



6

**BILLEN/BUIK**  
Ga op je rug liggen (eventueel op een matje) met je voeten plat op de vloer, de armen langs het lichaam.  
Span je bilspieren aan en til je bekken op terwijl je rug recht blijft.  
Ontspan de billen weer en laat je bekken iets zakken en til weer op.  
Let op dat je de grond niet raakt.  
\* Beginners: 10 keer  
\* Gevorderde: 2x 10 keer



7

**BUIK**  
Ga op je rug liggen, eventueel met een kussentje onder je hoofd. Armen langs het lichaam op de grond.  
Knieën richting je buik, de voeten los van de grond. 3 tellen vast en voeten weer terug zetten.  
\* Beginners: 2x 5 keer  
\* Gevorderde: 3x 5 keer



8

**RUG 1** Achter de stoel staan. Pak de rugleuning vast en loop achter totdat je armen gestrekt zijn. Kijk naar beneden en maak je rug recht. 10 tellen vast.



9

**BOVENDIJBENEN** Zitten op een stoel. 1 been gestrekt 3 tellen vast, de tenen naar je neus trekken, wisselen.  
\* Beginners: 2 series van 10x links/rechts  
\* Gevorderde: 3 series van 10x links/rechts



10

**RUG 2** Stabilisatie oefening  
Kniestand op de grond (kussentje onder knieën). Rechterbeen uitstrekken naar achteren en linker arm uitstrekken naar voren 5 tellen vast en wisselen.  
\* Beginners: 5x links/rechts.  
\* Gevorderde: 2 series van 5x links/rechts



11

**ROMP** Zitten op een stoel. Draai je bovenlichaam naar links, even vast houden en draai weer terug. Het zelfde naar rechts. 6 tot 10 keer.



12

**SCHOUDERS**  
Armen langs het lichaam en draai de schouders 5 tot 10 keer rustig naar voren. Het zelfde maar dan de schouders naar achteren draaien.



VOLHOUDEN

SPAN / ONTSPAN

AFSLUITEN