Summa Move



Oefeningen instructie

Door:   
Daan Verbeek

Tijn Knapen

Tom Keijzers

# Oefening 1: Squat

## Inleiding :

Om te beginnen met squatten moet je eerst ruimte maken in je omgeving. Je hebt ongeveer 1,5m² ruimte nodig voor deze oefening. Zodra je genoeg ruimte hebt vrij gemaakt kunnen we beginnen met de oefening. Met deze oefening train je vooral je hamstrings, heupen, quadriceps en bilspieren.

## Instructie:

Stap 1: Zet je voeten op schouderbreedte.

Stap 2: Laat je zakken totdat je knieën in een hoek van 90 graden staan. Letop je voeten moet op schouderbreedte blijven!

Stap 3: laat je langzaam weer omhoog komen totdat je weer recht staat.

## Slot:

En zo heb je in drie simpele stappen een squat gedaan. Heel veel succes en veel plezier met jou workout!

# Oefening 2: Push up

## Inleiding :

Om te beginnen met push ups moet je eerst ruimte maken in je omgeving. Je hebt ongeveer 1,5m² ruimte nodig voor deze oefening. Zodra je genoeg ruimte hebt vrij gemaakt kunnen we beginnen met de oefening. Met deze oefening gaan we het bovenlichaam trainen.

## Instructie:

Stap 1: Ga op je knieën zitten en zet je handen op de grond voor je.

Stap 2: Strek je knieën en zorg ervoor dat alleen je handen en voeten nog op de grond staan.

Stap 3: Laat je langzaam zakken tot je borst de grond raakt.

Stap 4: Duw je weer langzaam omhoog en ga weer recht staan.

## Slot:

En zo heb je in vier simpele stappen een push up gedaan. Heel veel succes en veel plezier met jou workout!

# Oefening 3: Dip

## Inleiding :

Om te beginnen met een dip moet je eerst een geschikt apparaat vinden waarmee je een dip kan doen. Deze is vaak te vinden in een sportschool. Met deze oefening gaan we triceps, schouders en borst trainen.

## Instructie:

Stap 1: Zet je handen op de handgrepen en strek je armen. Je benen kan je recht onder je houden of iets achter je laten zweven.

Stap 2: Adem in en buig je armen tot je elle boog in een hoek van 90 graden staat.

Stap 3: Druk je weer terug omhoog en ga weer in start positie staan.

## Slot:

En zo heb je in drie simpele stappen een dip gedaan. Heel veel succes en veel plezier met jou workout!

# Oefening 4: Plank

## Inleiding :

Om te beginnen met push ups moet je eerst ruimte maken in je omgeving. Je hebt ongeveer 1,5m² ruimte nodig voor deze oefening. Zorg er ook voor dat deze ruimte een stabiele ondergrond heeft.

## Instructie:

Stap 1: Ga op je knieën zitten en zet je elle bogen op de grond voor je.

Stap 2: Strek je benen en ga op de grond liggen.

Stap 3: Druk jezelf nu omhoog tot je alleen nog maar met je elle bogen en voeten op de grond staat.

Stap 4: Houd dit 60 seconden vast.

## Slot:

En zo heb je in vier simpele stappen 60 seconden geplankt. Heel veel succes en veel plezier met jou workout!