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!

# Oefening 5: Paardentrap

## Inleiding :

Om te beginnen de paardentrap 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. Met deze oefening train je vooral je billen.

## Instructie:

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

Stap 2: Strek je rechter been naar achteren

Stap 3: Houd je been nu een paar seconden gestrekt.

Stap 4: Trek je been nu weer terug naar de originele positie en herhaal de oefening met je andere been.

## Slot:

En zo heb je in vier simpele stappen de paardentrap oefening uitgevoerd. Heel veel succes en veel plezier met jou workout!

# Oefening 6: Mountain Climber

## Inleiding :

Om te beginnen met mountain climber 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. Met deze oefening train je je hele lichaam.

## Instructie:

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

Stap 2: Strek je benen naar achter en zorg ervoor dat je alleen nog met je handen en voeten de grond raakt.

Stap 3: Til je rechter been op en breng je rechterknie zover mogelijk naar schouder hoogte.

Stap 4: Trek daarna je been weer terug naar startpositie en herhaal dit met je andere been

## Slot:

En zo heb je in vijf simpele stappen de mountain climbers oefening uitgevoerd. Heel veel succes en veel plezier met jou workout!

# Oefening 7: Burpee

## Inleiding :

Om te beginnen met burpee 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. Met deze oefening train je onder andere je benen, armen, buik, rug en borst.

## Instructie:

Stap 1: Ga rechtop staan

Stap 2: Zak door je lichaam totdat je knieën in een hoek van 90 graden staan

Stap 3: Zodra je knieën in een hoek van 90 graden staan zet je beide handen op de grond en spring je met je voeten in de push-up positie (bekijk de push-up instructie voor meer info)

Stap 4: Voer de pushup oefening uit

Stap 5: Ga weer recht staan en spring in de lucht met je armen recht naar boven.

Stap 6: Ga weer in start positie staan.

## Slot:

En zo heb je in zes simpele stappen de burpee oefening uitgevoerd. Heel veel succes en veel plezier met jou workout!

# Oefening 7: Lunge

## Inleiding :

Om te beginnen met Lunge 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. Met deze oefening train je onder andere billen, benen en hamstrings.

## Instructie:

Stap 1: Ga rechtop staan

Stap 2: Zet 1 voet naar voor en zak met je lichaam naar beneden tot je heupen gelijk staan met je knie.

Stap 3: Ga weer terug naar de start positie en herhaal dit met je andere been

## Slot:

En zo heb je in drie simpele stappen een lunge oefening uitgevoerd. Heel veel succes en veel plezier met jou workout!

# Oefening 8: Wall sit

## Inleiding :

Om te beginnen met wall sit heb je eerst een vlakke muur nodig. Met deze oefening train je onder andere billen en benen.

## Instructie:

Stap 1: Ga met je rug tegen de muur staan

Stap 2: zet je voeten een halve meter naar voor en zak door je knieën totdat deze een hoek van 90 graden hebben.

Stap 3: Hou dit zolang mogelijk vast. Zodra je het niet meer volhoud ga dan terug naar de start positie

## Slot:

En zo heb je in drie simpele stappen een wall sit oefening uitgevoerd. Heel veel succes en veel plezier met jou workout!

# Oefening 9: Crunch

## Inleiding :

Om te beginnen met crunch heb je eerst wat ruimte nodig. Zorg ervoor dat je 1,5m² ruimte om je heen vrij hebt. Met deze oefening train je je buispieren.

## Instructie:

Stap 1: Ga op je rug liggen

Stap 2: Leg je armen gekruist op je borst neer

Stap 3: zet je voeten op de grond en zorg dat je knieën een hoek van negentig graden maken.

Stap 4: Til je schouders rustig op en zorg ervoor dat je onderrug op de grond blijft

Stap 5: Breng je schouders weer rustig omlaag en ga terug naar start positie

## Slot:

En zo heb je in vijf simpele stappen een crunch oefening uitgevoerd. Heel veel succes en veel plezier met jou workout!