

# WORK-OUTS VOOR STIJVE HARKEN



MARION DEUCHARS

# VOOR ALTIJD FIT

---

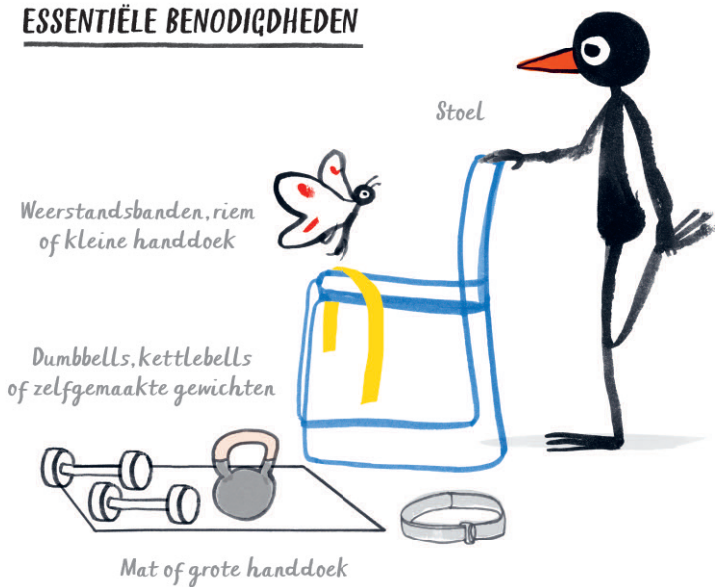
Ik deed soms wel wat lichte oefeningetjes. Dan voelde ik me goed, maar eerlijk gezegd waren die oefeningen niet echt zwaar. Toen ik mezelf erop betrapte naar adem te happen na het traplopen en na een sprintje om de bus te halen, realiseerde ik me dat het tijd was verandering. Niet om heel veel gewicht te verliezen of zoiets, maar ik nam gewoon het besluit om vanaf nu elke dag een serieuze training te doen. Voor altijd.

Het is niet genoeg om alleen maar lang te leven: ik wil lang én goed leven. Ik wil voorover kunnen bukken om een bloem te plukken... en dan niet om te vallen. Ik wil genoeg energie hebben om nieuwe dingen te ondernemen en ik wil me sterk voelen.

Ik hoop dat dit boek je helpt om aan jouw fitnessavontuur te beginnen. Het is voor alle leeftijden en alle niveaus. En het is nooit te laat om te beginnen. Iets doen is altijd beter dan helemaal niets doen.

\* Raadpleeg altijd een arts voor je begint met een nieuw trainingsplan.

## ESSENTIËLE BENODIGDHEDEN



# INHOUD

DE ZEVEN BASISBEWEGINGEN	7
OEFENINGEN VOOR FLEXIBILITEIT EN MOBILITEIT	21
🕒 WARMING-UP	28
CARDIO-OEFENINGEN	31
CORE-OEFENINGEN	41
🕒 CARDIO & CORE WORK-OUT	54
KRACHTOEFENINGEN VOOR JE ONDERLICHAAM	57
🕒 WORK-OUT	68
KRACHTOEFENINGEN VOOR JE BOVENLICHAAM	71
🕒 WORK-OUT	82
🕒 FULL BODY WORK-OUT	84
🕒 COOLDOWN	86





1. SQUAT



2. PULL



3. PUSH



4. ROTATIE

5. LUNGE

# DE ZEVEN BASIS- BEWEGINGEN

Deze basisbewegingen zijn gelijk aan de bewegingen die we maken bij onze normale dagelijkse bezigheden, zoals boodschappentassen dragen, deuren openen of uitreiken naar een hoge kastplank. Ze vormen ook de basis voor veel oefeningen die in dit boek aan de orde komen.



## 6. RECHTOP

## 7. VOOROVER BUIGEN



# 1. SQUAT

Squats richten zich op de grote spiergroepen in de bovenbenen, billen en onderrug. Wanneer je ze regelmatig doet, ga je je sterker voelen en verbetert je mobiliteit.



## SQUAT (BASIS)

HOOFD OPGERICHT, NEK IN LIJN  
MET JE RUGGENGRAAT, VOETEN  
OP HEUPBREEDTE.

BUIG JE KNIEËN, VERPLAATS JE  
HEUPEN EN BILLEN NAAR  
ACHTEREN ALSOF JE WILT GAAN  
ZITTEN. LAAT JE KNIEËN NIET  
VOORBIJ JE TENEN GAAN. STA OP,  
SPAN JE BILLEN AAN.





## 2. PULL

Oefeningen waarbij je gewichten van onderen naar je toe trekt, richten zich op het versterken van je rug, schouders, bovenarmen, onderarmen en hamstrings. Pull- en pushoefeningen geven een uitgebalanceerde work-out.



Vergeet niet  
te ademen



# OEFENINGEN VOOR FLEXIBILITEIT & MOBILITEIT

---

Oefeningen voor flexibiliteit en mobiliteit helpen je om beter te bewegen. Ze houden je gewrichten gezond en maken je spieren soepeler. Zo verlagen ze de kans op blessures en helpen ze bij je dagelijkse activiteiten.

## NAAR VOREN BUIGEN

---

GA VOOR EEN STOEL STAAN MET  
JE VOETEN OP HEUPBREEDTE.  
BUIG MET EEN RECHTE RUG  
VANUIT JE HEUPEN NAAR VOREN.  
PLAATS JE HANDEN OP DE  
ZITTING VAN DE STOEL EN HOUD  
JE RUG RECHT. HOUD EVEN VAST  
EN KOM DAN WEER RUSTIG  
OMHOOG TOT JE RECHTOP STAAT.



# CARDIO- OEFENINGEN

---

Cardio-oefeningen zoals hardlopen, snelwandelen en springen zorgen ervoor dat je hart flink gaat pompen en je bloed sneller gaat stromen. Ze verbeteren de hart- en longfunctie en verhogen de toevoer van zuurstof naar je hele lichaam.

# JUMPING JACKS

---

BEGIN MET JE ARMEN  
LANGS JE LICHAAM. SPRING  
DAN OMHOOG TERWIJL  
JE JE ARMEN EN BENEN  
SPREIDT ZODAT JE EEN X  
MAAKT. SPRING TERUG  
NAAR DE STAANDE POSITIE  
EN HERHAAL.



Je hebt de  
X-factor!





# BURPEES

BEGIN IN EEN STAANDE  
POSITIE. HURK INEEN,  
PLAATS JE HANDEN OP DE  
VLOER, SPRING MET JE  
VOETEN NAAR ACHTEREN  
TOT IN EEN PLANKHOUDING,  
LAAT JE LICHAAM ZAKKEN  
TOT DE GROND, SPRING  
NAAR JE HANDEN EN  
SPRING TERUG NAAR EEN  
STAANDE POSITIE.  
HERHAAL.



# CORE- OEFENINGEN

---

Core-oefeningen richten zich op de spieren rond je buik, bekken en rug. Ze maken het middelste deel van je lichaam - je romp - sterk. Om je rompspieren aan te spannen: adem uit terwijl je je navel naar je ruggengraat trekt en trek tegelijkertijd je interne spieren rondom je bekken naar boven.



# SUPERMAN PRESS

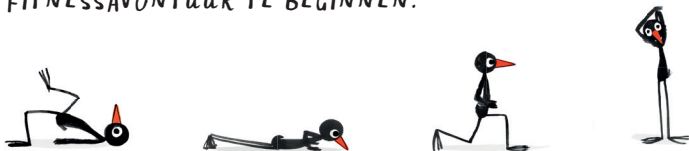
GA OP JE BUIK LIGGEN MET JE ARMEN GESTREKT EN SPAN JE ROMPSPIEREN AAN. HEF JE ARMEN, BENEN EN BORST OMHOOG. TREK JE ELLEBOGEN NAAR ACHTEREN EN DUW JE SCHOUDERBLADEN NAAR ELKAAR TOE. STREK JE ARMEN WEER UIT EN HERHAAL.





**WORK-OUTS VOOR STIJVE HARKEN** IS BEDOELD VOOR IEDEREEN DIE FITTER EN GEZONDER WIL WORDEN. IN DIT TOEGANKELIJKE BOEKJE, DE OPVOLGER VAN DE BESTSELLER **YOGA VOOR STIJVE HARKEN**, VIND JE EENVOUDIGE MAAR EFFECTIEVE OEFENINGEN DIE JE ELKE DAG KUNT DOEN.

MET HAAR GRAPPIGE ILLUSTRATIES TOVERT MARION DEUCHARS EEN GLIMLACH OP JE GEZICHT EN BRENGT ZE HUMOR IN JE WORK-OUTS. WAT JE LEEFTIJD OF NIVEAU OOK IS, MET **WORK-OUTS VOOR STIJVE HARKEN** LUKT HET OOK JOU OM VAN DE BANK AF TE KOMEN EN AAN JE FITNESSAVONTUUR TE BEGINNEN.



VOOR IEDEREEN DIE NIET GRAAG GECOMMANDEERD WORDT TIJDENS HET SPORTEN.

KOSMOS UITGEVERS,  
UTRECHT/ANTWERPEN  
NUR 485

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

