E-BOOK

Wil jij fitter en sterker worden?

DOE MEE

Krachtschema

Voor 1 dag

Hi, super leuk dat je mijn E-book hebt aangevraagd!

Wil jij graag fitter en sterker worden? Met dit krachtschema voor 1 dag help ik je graag op weg. Je kunt in je eigen woonkamer trainen of in de sportschool. Aan jou de keus.

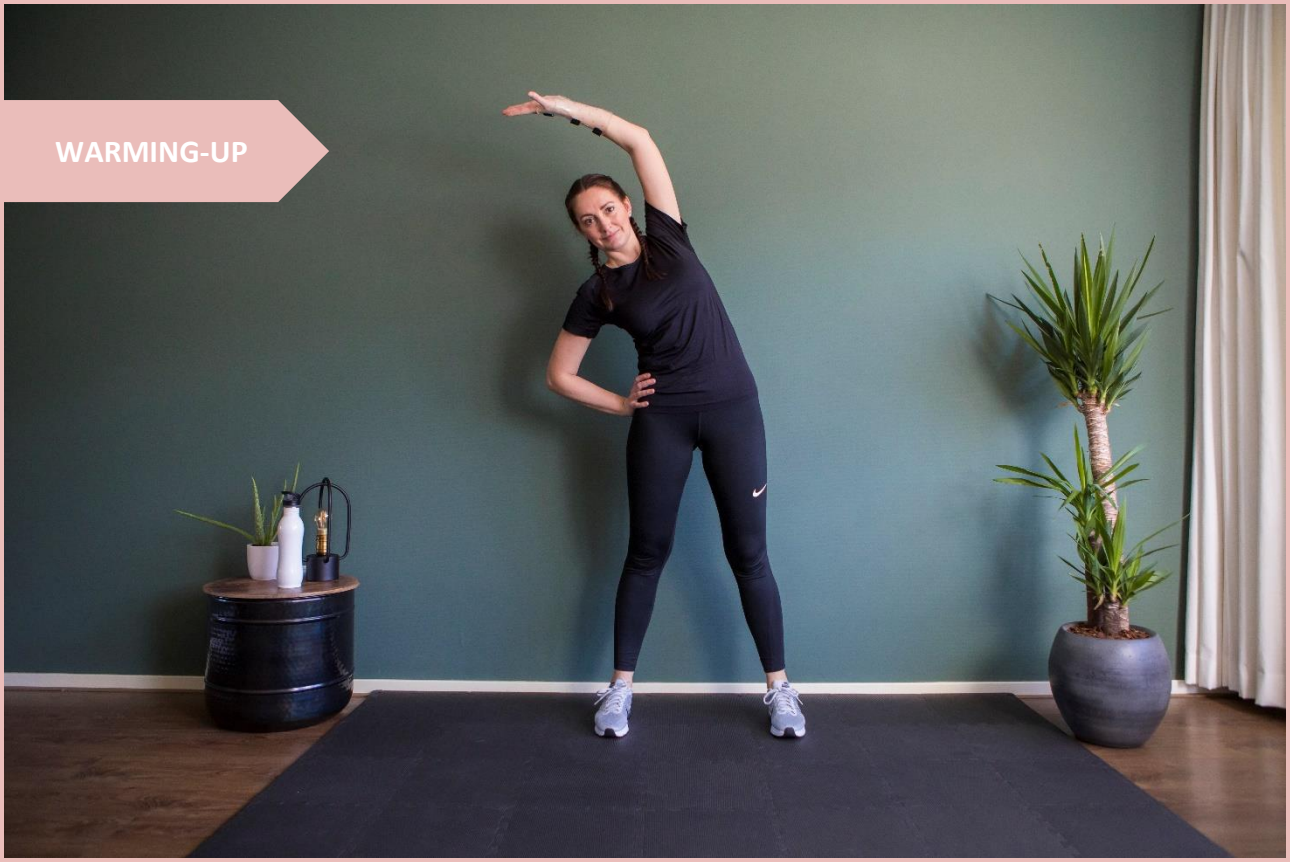
Krachttraining wat doet het met je lijf

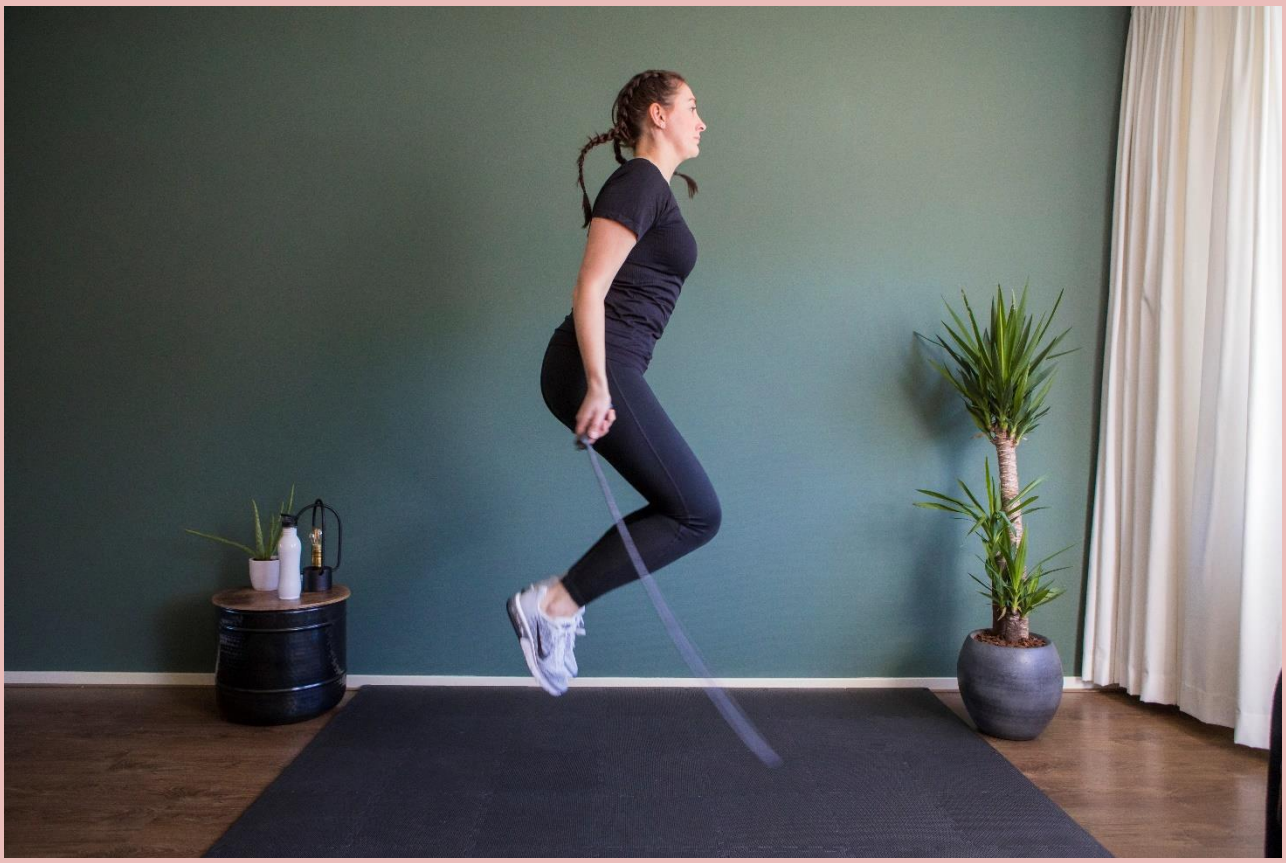
Krachttraining heeft als doel je spieren te versterken en verstevigen. Door krachttraining wordt je lijf fitter en sterker. De spieren kunnen meer opvangen en zo belast je de gewrichten minder, met als resultaat minder kans op gewrichtspijn. Daarnaast “als je op je voeding let”, shape je het lichaam. Je lichaam maakt een verandering door en dat uit zich in een strakker, sterker en fitter lijf. Let wel op een goede houding. Je kunt beter met minder gewicht en een goede uitvoering trainen, dan een te zware training met een slechte houding. Denk verstandig en luister naar je lijf!

Wil je nog meer weten over krachttraining houdt dan de blog in de gaten. Hier worden artikelen geplaatst over kracht, voeding, fit worden en balans houden.

Heel veel succes!

Liefs
Hanneke

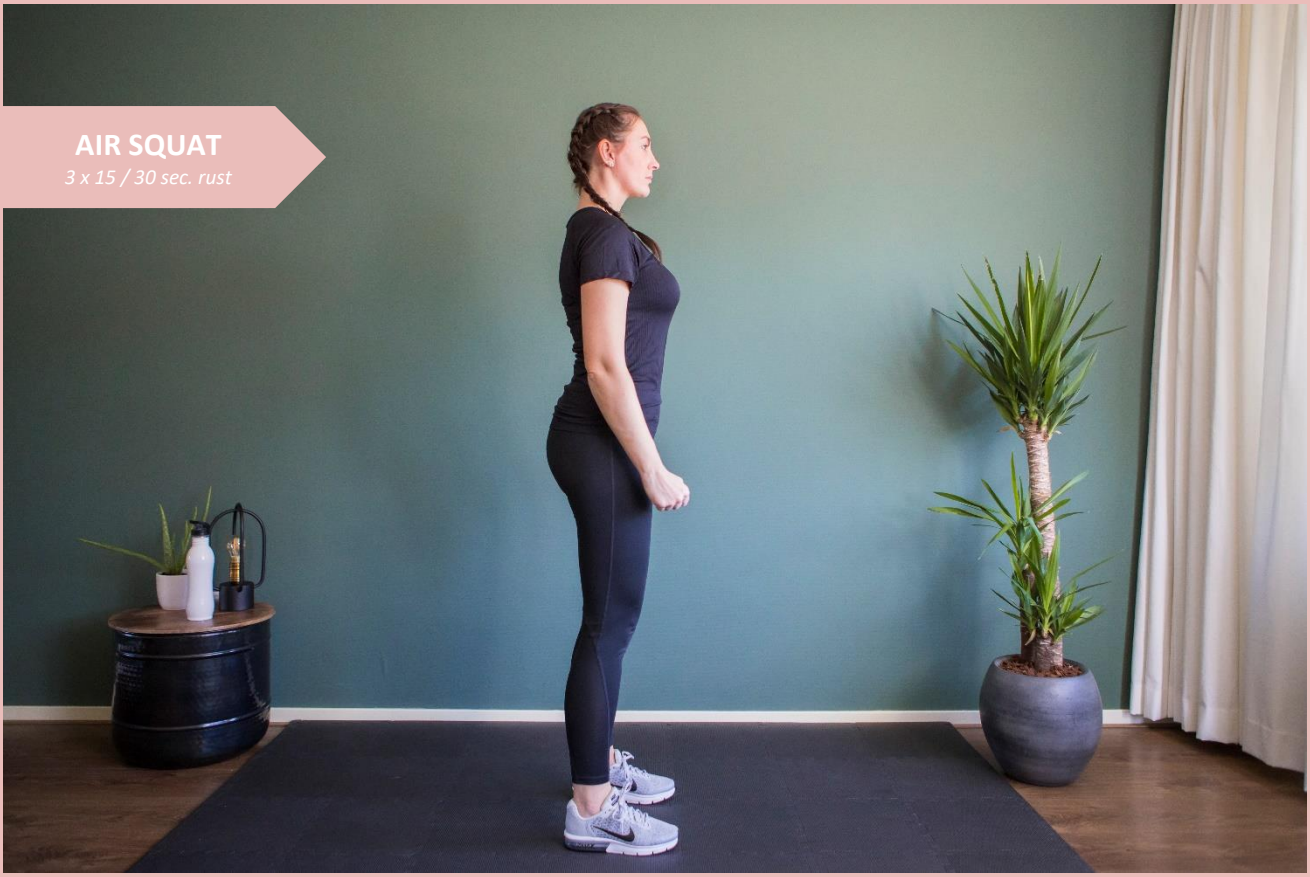




HOW TO

De warming-up is heel erg belangrijk. Je maakt de spieren warm en bereid ze voor op wat komen gaat. Wanneer je spieren zijn opgewarmd, heb je minder kans op blessures. Zorg voor een totale bodystretch en start daarna met touwtje springen of joggen op je plaats (3 minuten).

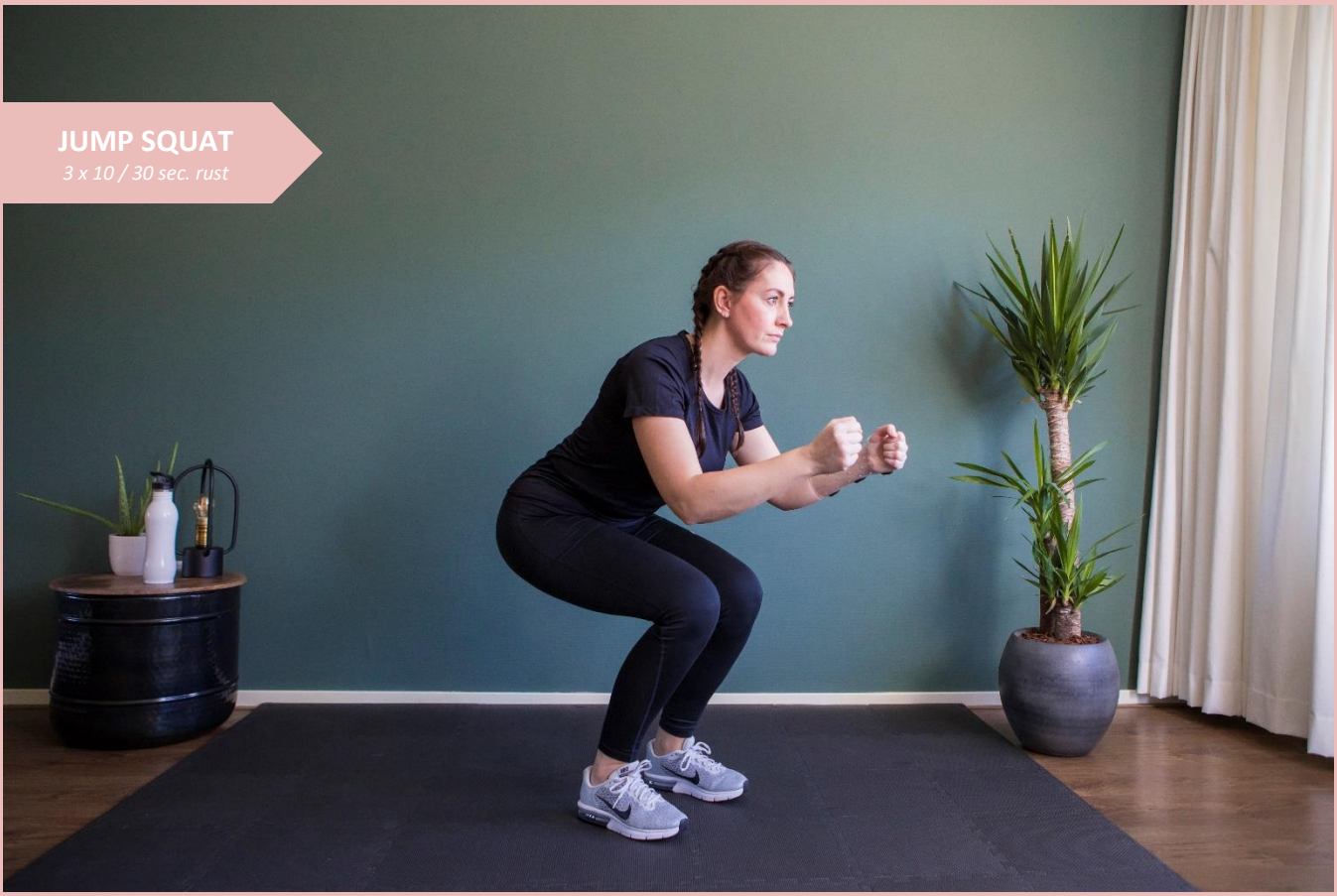
Denk aan je houding, rechte rug en je knieën zijn licht gebogen bij stand.



HOW TO

Begin positie: Je voeten staan iets wijder dan schouderbreedte. Houd je borst recht omhoog en kijk voor uit.

Oefening: Zak langzaam door de knieën, alsof je op een stoel gaat zitten. Strek je armen en kijk vooruit wanneer je de neergaande beweging maakt. Houd de buikspieren licht aangespannen bij de neergaande beweging en span ze aan bij het omhoog komen. Zak naar beneden en duw omhoog vanuit de hakken. Eindig de positie met licht gebogen knieën.



HOW TO

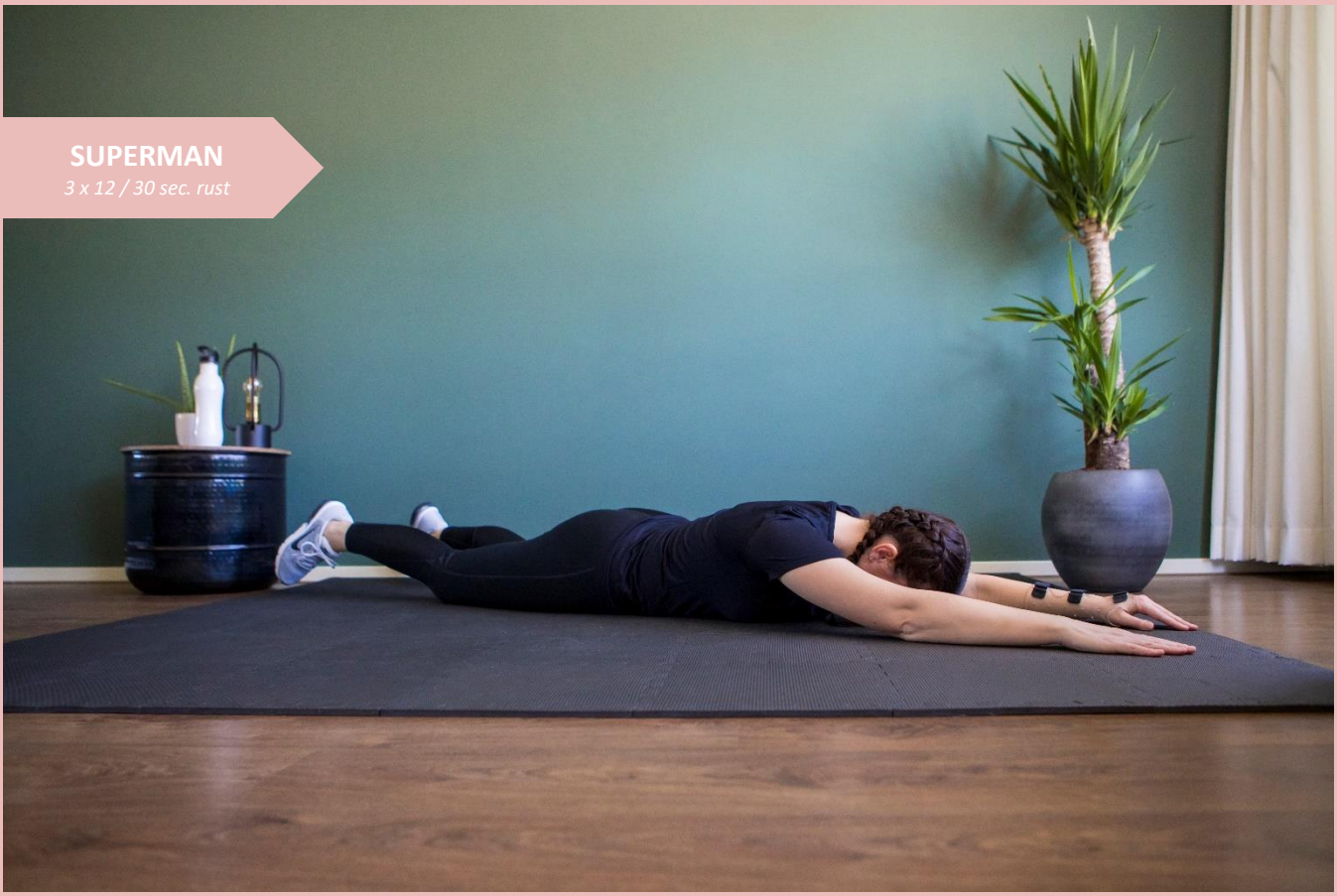
Begin positie: Je voeten staan iets wijder dan schouderbreedte en je houd de rug recht. Doe alsof je op een stoel gaat zitten. Houd je armen vooruit en kijk na voren. De buikspieren zijn licht aangespannen.

Oefening: Spring explosief omhoog. Strek je armen naar beneden en breng je borst vooruit. Bij het omhoog komen span je de buikspieren aan. Eindig de positie met licht gebogen knieën.

HOW TO

Begin positie: Ga op handen en knieën zitten. Houd je rug recht, maak met je benen een hoek van 90 graden en kijk naar beneden.

Oefening: Til je been in de lucht en “kick” deze gecontroleerd omhoog. Houd spanning in je bilspieren. Je voet en heup blijven recht bij de uitvoering. Bij het terugkomen mag je knie de grond niet raken.



HOW TO

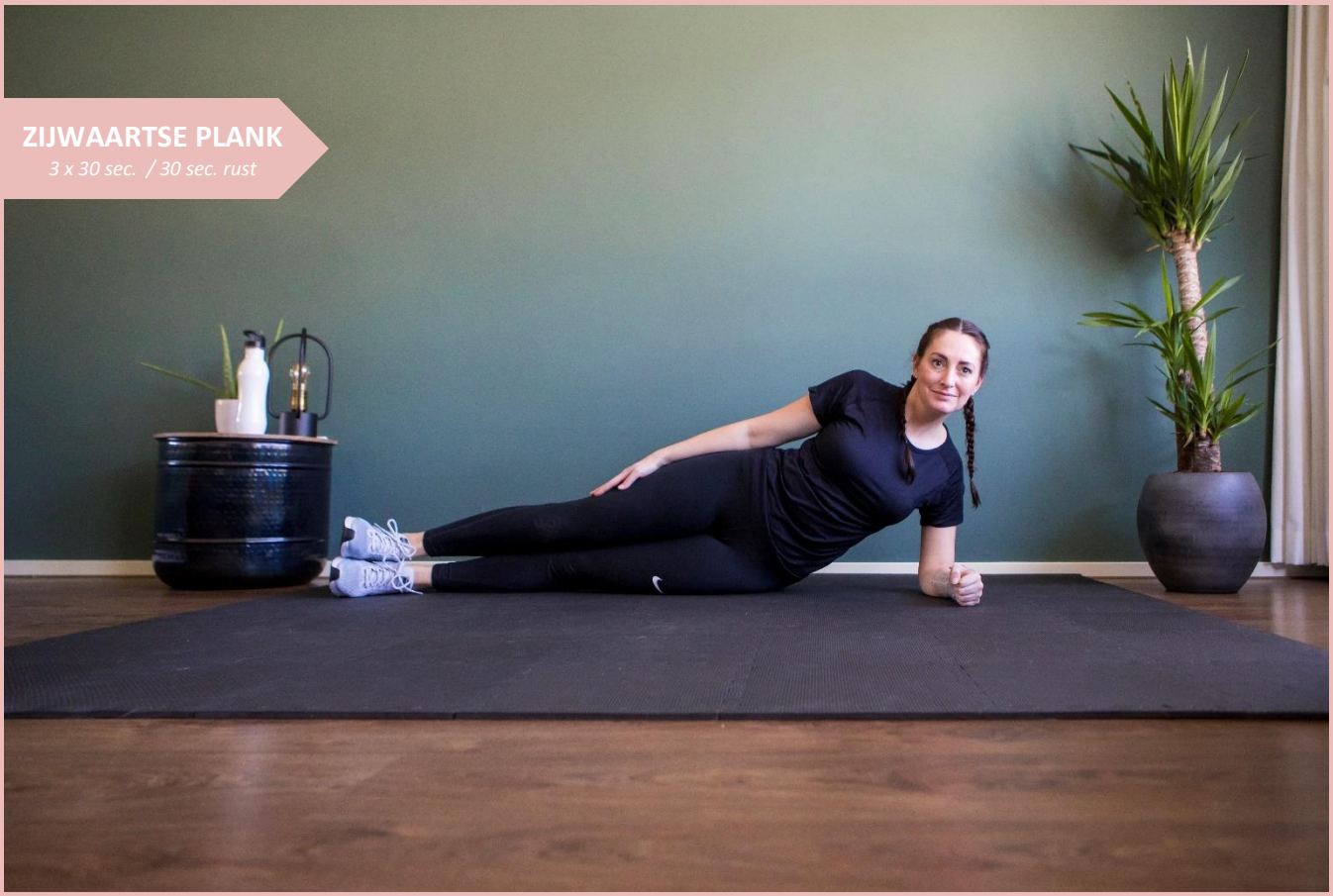
Begin positie: Ga op je buik liggen en maak je armen en benen lang.

Oefening: Til je benen en armen in de lucht, span je rug en bilspieren aan en houd dit een paar seconden vast. Breng langzaam je armen en benen weer op de grond en herhaal.

HOW TO

Begin positie: Je ellenbogen zijn recht onder je schouder, tenen en knieën zijn aan de grond. Kijk naar beneden.

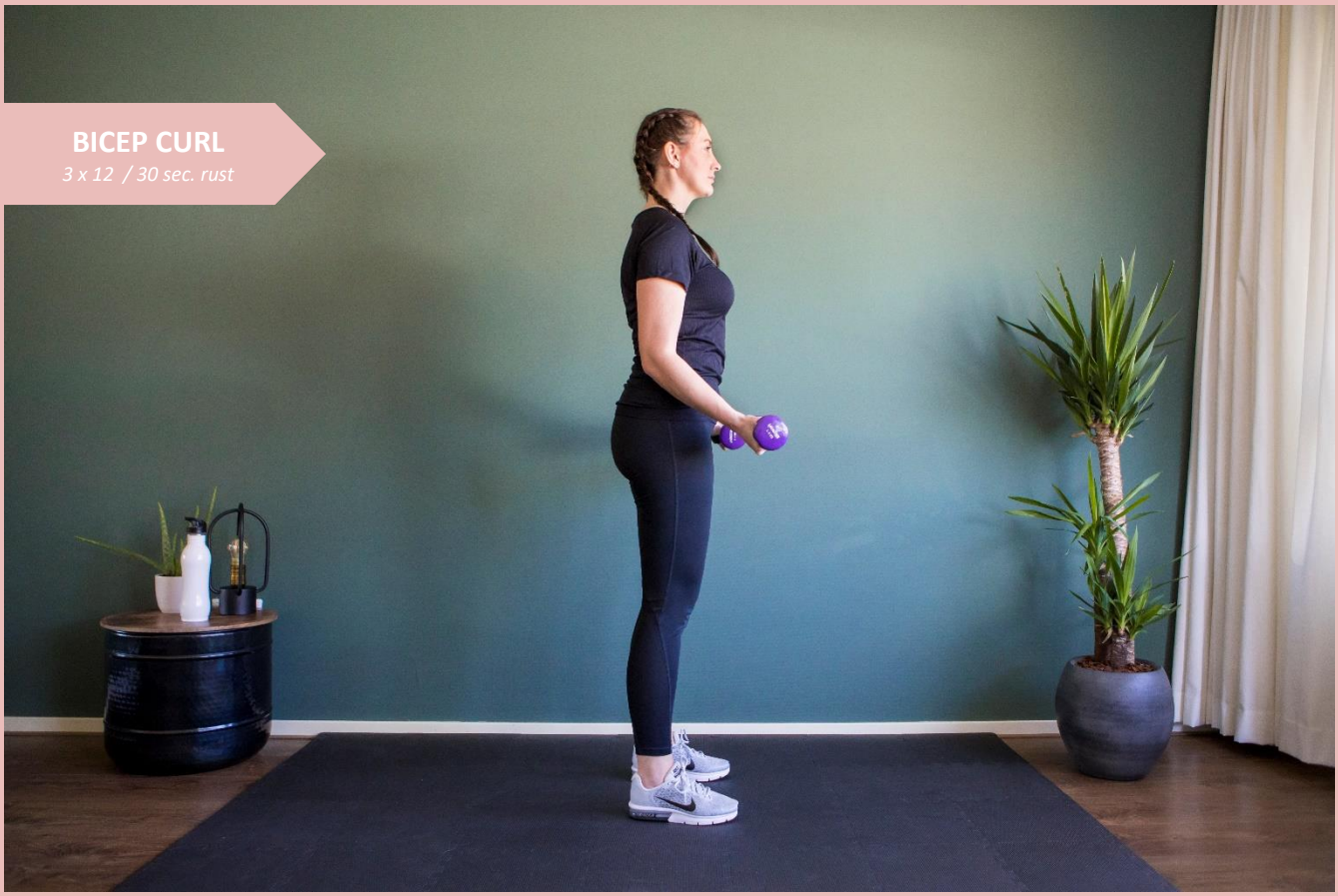
Oefening: Til je knieën op en maak je lichaam lang, duw je billen net iets hoger. Trek je navel in, span je buikspieren en beenspieren aan en houd de rug en nek recht. Blijf naar de grond kijken.
LET OP! Door mijn beperking kan ik niet op mijn handen staan. Wil jij iets zwaarder trainen? Houd je handen in plaats van ellenbogen onder je schouders.

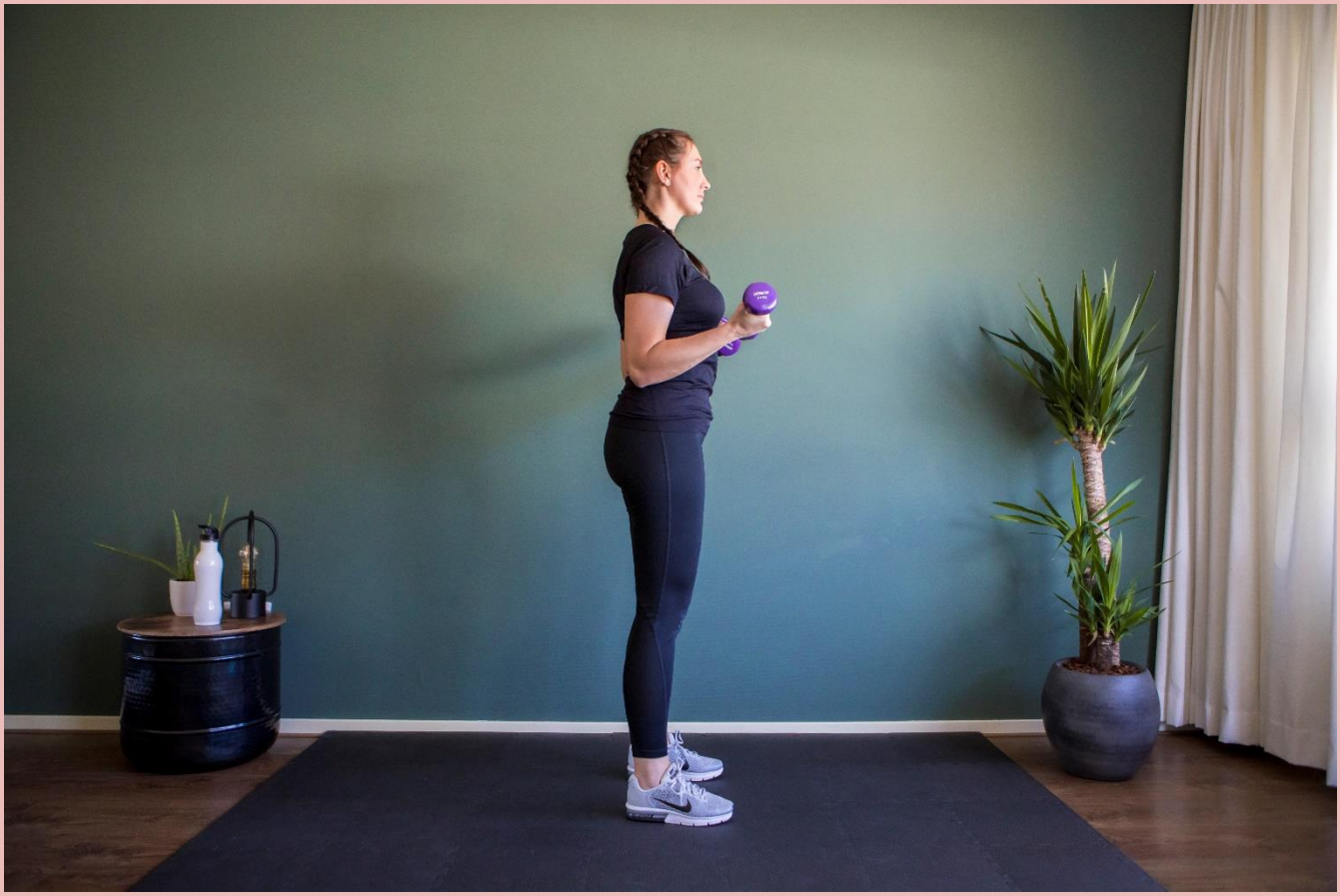


HOW TO

Begin positie: Je ellenboog staat recht onder je schouder. Je benen zijn gestrekt, je voet ligt op de grond en kijk naar voren.

Oefening: Til je heupen van de grond en houd je lichaam in een rechte lijn. Trek je navel in, span je buikspieren en beenspieren aan.

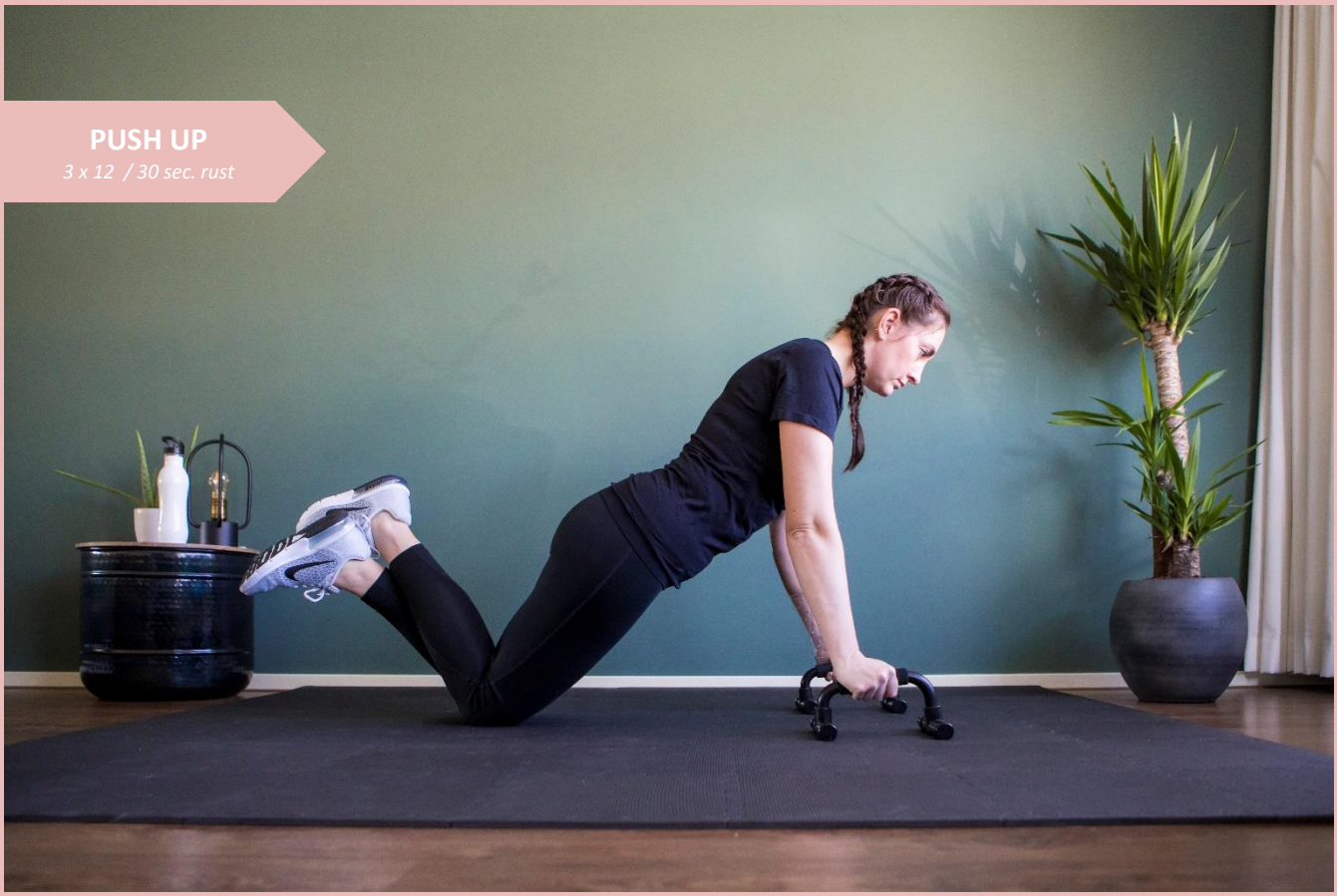




HOW TO

Begin positie: Je voeten staan op schouderbreedte, knieën en armen zijn licht gebogen. Houd je rug recht en kijk naar voren.

Oefening: Breng je onderarmen omhoog in een hoek en houd spanning op je armen. Trek je navel in, span je buikspieren aan. Breng de armen weer rustig naar beneden en houd de armen licht gebogen.



HOW TO

Begin positie: Je knieën staan op de grond, benen zijn gekruist en armen op schouderbreedte. Houd je rug recht en kijk naar voren, zorg dat je nek en rug in één lijn blijft.

Oefening: Breng je ellenbogen langzaam naar achteren in een hoek. Trek je navel in, span je buikspieren aan. Breng de armen weer rustig naar de beginpositie en houd de armen licht gebogen. LET OP! Vanwege mijn beperking doe ik het met een hulpmiddel. Je kan de oefening ook met platte handen op de grond uitvoeren.

Chapeau

Je hebt de training succes vol afgerond!

Ben je enthousiast geworden en wil je meer advies of wil je een stapje verder gaan? Dan is de app echt iets voor jou. Hier hou jezelf alle trainingen en voeding bij. Daarnaast krijg je tips en krijg je coaching om enthousiast te blijven om je doelen te behalen. Samen gaan we voor een

Fitter . sterker . gezonder .

levensstijl. Een gezonde geest staat centraal met een gezond lichaam, klinkt cliché maar het is waar. Door het sporten daalt je stresslevel, waardoor je ook buiten het sporten beter presteert: je slaapt beter, je hebt meer energie en je vetgehalte gaat omlaag. Kortom, je voelt je beter en gezonder. Bestaat jouw ochtend uit drie keer snoozen voordat je uit bed komt en wordt je vervolgens maar moeilijk wakker? Je kunt het voorkomen door lichamelijk fitter te worden! Fitte mensen zijn energieker en vitaler en hebben een sterker immuunsysteem en dat voorkomt dat je snel ziek wordt.

Ga jij de uitdaging aan?

Ik help je graag, start vandaag nog.

Liefs
Hanneke

Foto's: Douwsies Fotografie