Begin nu

5 oefeningen, 15 minuten per dag. Kies per oefening de versie die vandaag bij je past.

1 De diepe hurkzit

Beginner: houd je vast aan een deurpost. Komen je hielen omhoog, leg er dan een opgerolde handdoek onder. Blijf 30 seconden zitten.

Sportief: zonder steun, 1 tot 2 minuten.




2 Arm en been strekken

Beginner: strek 1 been recht naar achteren en houd dat 10 seconden vast. 3 keer per been.

Sportief: strek tegelijk je rechterarm naar voren en je linkerbeen naar achteren, 10 seconden. 5 keer per kant.




3 Op je tenen, of huppen

Beginner: houd je vast aan het aanrecht, kom hoog op je tenen en zak langzaam terug. 20 keer.

Sportief: maak kleine, snelle sprongen op de bal van je voet, met je knieën licht gebogen. 2 rondes van 30 seconden. Touwtjespringen mag ook.




4 Uitvalspas naar achteren

Beginner: houd met 1 hand een stoelleuning vast. Stap met 1 been ver naar achteren en zak tot je achterste knie bijna de grond raakt. Duw je omhoog vanuit je voorste hiel. 6 keer per been.

Sportief: leg je achterste voet op de bank en zak tot je voorste bovenbeen horizontaal is. 8 tot 10 keer per been.




5 De kozakkensquat

Beginner: houd je vast aan een tafel en zak zo ver als prettig voelt. 5 keer per kant.

Sportief: zonder steun, zo diep als je komt. 6 keer per kant.




Doet er iets pijn, stop dan met die oefening.

Mijn dagen tot 1 januari

Zet een vinkje als je 15 minuten hebt bewogen, en nog een als je bij lang zitten elk half uur bent opgestaan.

☐ 15 minuten ☐ elk half uur op

ma	di	wo	do	vr	za	zo
						29 nov ☐ ☐
30 nov ☐ ☐	1 dec ☐ ☐	2 dec ☐ ☐	3 dec ☐ ☐	4 dec ☐ ☐	5 dec ☐ ☐	6 dec ☐ ☐
7 dec ☐ ☐	8 dec ☐ ☐	9 dec ☐ ☐	10 dec ☐ ☐	11 dec ☐ ☐	12 dec ☐ ☐	13 dec ☐ ☐
14 dec ☐ ☐	15 dec ☐ ☐	16 dec ☐ ☐	17 dec ☐ ☐	18 dec ☐ ☐	19 dec ☐ ☐	20 dec ☐ ☐
21 dec ☐ ☐	22 dec ☐ ☐	23 dec ☐ ☐	24 dec ☐ ☐	25 dec ☐ ☐	26 dec ☐ ☐	27 dec ☐ ☐
28 dec ☐ ☐	29 dec ☐ ☐	30 dec ☐ ☐	31 dec ☐ ☐	1 jan ☐ ☐		

“15 minuten is nog steeds meer dan niks.”