

1. Squat op stoel/bank *Fysiofitness - body kracht b.e*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)							



- Ga op een stoel zitten en leg een boek op het hoofd - Sta vervolgens rustig op en ga weer zitten - Probeer het boek gedurende de hele oefening op het hoofd te houden **Ga op een stoel zitten, kom met een rechte rug omhoog totdat je staat, ga daarna weer rustig zitten en herhaal**

2. Heup brug *Fysiofitness - body kracht o.e*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)							



- Ga liggen op de grond met de benen opgetrokken - Handen op de buik - Breng het bekken omhoog **Ga met je rug op de grond liggen en buig je benen. Kom met je heupen zo ver mogelijk omhoog en zak tot net iets boven de grond, herhaal**

3. Opdrukken op knieën *Fysiofitness - body kracht b.e*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)							



- Voorligsteun op de knieën - Lichaam gestrekt - Voeten van de vloer - Handen op schouderbreedte - Buig en strek dan de ellebogen **Ga in voorligsteun liggen op de knieën, zak met je bovenlichaam naar beneden totdat de borst bijna de grond raakt, druk jezelf daarna weer omhoog**

4. Armen draaien voren naar achter en achter naar voren *Fysiofitness - body kracht b.e*

Datum							
Sets x Reps	3 x 20						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)							



- Streck de armen zijwaarts uit, de handen zijn op schouderhoogte en maak vuisten - Maak vervolgens een kleine cirkelbeweging met de armen tegen de klok in en met de klok mee - Houdt het bovenlichaam gedurende de hele oefening stil

5. Staande schouder press *Fysiofitness - free weight b.e*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)	2 lichte gewichten of flesjes in de hand, druk deze tot boven je hoofd omhoog, laat je armen daarna tot 90 graden weer zakken en herhaal						



Stel de machine in.

6. Zijwaarts armen liften *Fysiofitness - body kracht b.e*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)							



- Ga in spreidstand staan - Zwaai de armen zijwaarts naar buiten tot schouderhoogte, waarbij uw duimen naar beneden wijzen - Herhaal deze beweging **Houdt de armen naast je lichaam, breng daarna je armen zijwaarts gestrekt omhoog en laat de armen weer naast je lichaam zakken en herhaal**

7. Gebogen arm lift *Fysiofitness - body kracht b.e*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)							



- Sta in schredestand en buig het bovenlichaam iets naar voren, houdt de rug recht - Zwaai de armen voor het lichaam langs van zijwaarts tot gekruist voorlangs - Herhaal deze beweging **Buig je bovenlichaam licht naar voren en buig de knieën. Zwaai daarna de armen in een rustige beweging naar achteren en herhaal.**

8. Onderrug stretch *Fysiofitness - body mobilisatie romp*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)							



- Liggen op de buik en steun op de ellebogen **Lig met je gezicht naar de grond, steun op de ellebogen en kom met je bovenlichaam omhoog, houdt de heupen aan de grond.**

9. Liggende vliegtuig *Onderrug*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)	Makkelijker: breng alleen je bovenlichaam omhoog en houdt de voeten aan de grond						



- Liggen met de buik - Hef de borst van de grond **Lig je met gezicht naar de grond, kom met je bovenlichaam en voeten tegelijk omhoog en zak weer rustig terug.**

10. Hakken aanraken *Tbe-fit-a*

Datum							
Sets x Reps	3 x 20						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)	Makkelijker: voeten dichterbij zetten						



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie. **Lig met je rug op de grond, houdt de armen langs je lichaam en buig je romp naar links en naar rechts totdat je de hak raakt. *je beweegt vanuit je romp, de armen bewegen dan automatisch mee**

11. Hamstring stretch *Fysiofitness - body mobilisatie o.e.*

Datum							
Sets x Reps	3 x 20 sec.						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)							



- Ga zitten met getrekte benen - Breng dan de handen richting de voeten - Houdt de rug daarbij recht **Zit op de grond en buig met je bovenlichaam naar voren tot je ongeveer de enkels of voeten kan aanraken**

12. Bovenbeen stretch *Fysiofitness - body mobilisatie o.e.*

Datum							
Sets x Reps	3 x 20 sec.						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)	Makkelijker: houdt je vast een de eettafel voor meer balans						



- Sta op één been - Andere knie gebogen - Pak onderkant onderbeen vast - Houd knieën naast elkaar **Ga staan en pak een van je voeten vast. Houdt deze positie voor 20 seconden vast en wissel om.**

13. Triceps stretch *Fysiofitness - body mobilisatie b.e*

Datum							
Sets x Reps	3 x 20 sec.						
Pauze(sec)	30-45 sec.						
Gew. (kg)							



- Sta rechtop - Één arm geheven, gebogen elleboog - Hand op schouderblad - Pak elleboog met andere hand - Trek elleboog achter het hoofd **Breng een van de armen achter je lichaam tot je met de hand je schouderblad raakt. Houdt met je andere hand de andere elleboog vast.**

14. Wandelen *Activities of daily living (adl)* Zowel voor als na de training kan je een buiten wandeling maken



- Activiteit uitvoeren conform werksituatie - Instructie schema opvolgen - Vraag bij twijfel advies begeleiding

PERSOONLIJK TRAININGSSCHEMA LATEN OPSTELLEN?

Wil jij een persoonlijk trainingsschema om thuis mee aan de slag te gaan? De komende weken beantwoordt Tim dagelijks al jouw vragen voor persoonlijke oefeningen en schema's! Vul het online formulier in en ontvang je persoonlijke trainingsschema in je mailbox.



ONLINE WORKOUT VIDEO'S VAN TIM EN ROWAN

Behalve trainingsschema's maken Tim en Rowan het thuis sporten nu gemakkelijker én leuker met workout video's! **Elke dag plaatsen we een nieuwe workout online** die je gemakkelijk zelf kunt doen, met de attributen die je in huis hebt.

60 DAGEN GRATIS VIRTUELE LESSEN VAN LES MILLS

Daarnaast hebben we geregeld dat al onze sporters **60 dagen gratis toegang** krijgen tot de thuislessen van LES MILLS met meer dan **800 online workouts** die je thuis kan volgen.



NOG GEEN LID?

Vul het inschrijfformulier in en **sport tijdens de quarantaine periode helemaal gratis** met onze thuis sport services.

Wanneer de clubs weer open zijn betaal je **geen inschrijfgeld en sport je tot 2 maanden gratis**.

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP ONZE WEBSITE: [PROFITGYM.NL](https://www.profitgym.nl)

