

ZWANGERSCHAP

THUIS SCHEMA

Start: **1 april 2020** - Einde: **13 mei 2020**

1. Stretchen *Cardio indoor*

Ga staan en strek de armen langs je oren omhoog. Buig voorover; de armen bewegen mee naar voren en naar beneden. Je zakt iets door de knieën. Nadat de armen zo ver mogelijk achterwaarts omlaag zijn, maak je dezelfde beweging weer terug omhoog. Doe de oefening tot vijf keer.

Tijd	10 min						



- Selecteer cardiotoestel naar keuze - Toestel instellen naar lichaamsmaten - Instructie toestel opvolgen - Instructie schema opvolgen

2. Head Cross *Fysiofitness - body mobilisatie b.e*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



- Breng kin naar borst - Rechteroor naar rechterschouder - Linkeroor naar linkerschouder - Hoofd in nek

3. Back flex and stretch *Fysiofitness - body mobilisatie romp*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



- Handen en knieën stand - Tenen naar achteren wijzend - Span buikspieren - Maak rug hol - Maak rug bol

4. Sitting spinal twist *Fysiofitness - body mobilisatie romp*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



- Zit op de grond - Strek linkerbeen - Rechterbeen over linkerbeen - Trek rechterknie naar lichaam

5. Lower back sidestrech *Fysiofitness - body mobilisatie romp*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							

- Ga liggen op de rug met beide knieën opgetrokken - Laat beide benen rustig naar een zijde vallen



ProFitGym
Zwolle-NL

6. Kettlebell stiffed leg deadlift *Tbe-fit-e*

Als je geen kettlebell hebt kan het ook met een 2 liter fles

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							

Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.



fit-gym
Zwolle

7. Side plank leg lift *Tbe-fit-a* Hou je schenen op de grond en een kleine buiging in je knie van het been wat op de grond ligt

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							

Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.



fit-gym
Zwolle

8. Gluteus raise on hands and knees (evt. op ellebogen) *Fysiofitness - body kracht o.e*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							

- Ga in handen-knieënstand staan - Plaats één voet naast de knie - Strek dit been geheel achterwaarts



ProFitGym
Zwolle-NL

9. Hip Thrust *Bilspieren advanced*

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							

- Voeten plat op de grond en armen langs lichaam - Til billen van de grond, houd contact met rug. - Zak terug, maar houdt spanning op de buik



10. Knee up op step/verhoging (evt. zonder knee up) Fysiofitness - body kracht o.e

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



- Sta schuin naar de step stap met één voet erop - Hef de andere knie hoog op - Beweeg armen mee

11. Air Squat Bovenbenen advanced 5x High squat, 5x low squats en 5x full squats

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



- Ga staan met de handen naast de zij en de voeten licht uit elkaar - Zak rustig door de knieën en breng de armen in het verlengde van het lichaam - Knieën niet voorbij de tenen

12. Lunges Bovenbenen

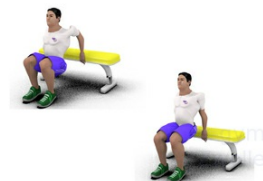
Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



- Voeten op schouderbreedte - Stap voorwaarts en buig knieën tot 90 graden - Knie niet voorbij tenen - Romp rechtop tijdens gehele oefening - Herhaal voor andere been

13. Seated dipping Tbe-fit-f

Datum							
Sets x Reps	3 x 10-15						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



Uitvoeren oefening met zorgvuldigheid en concentratie.

13. Cooling Down *Activities of daily living (adl)*



Warming up: praten gaat makkelijk Verbranding: praten (bijna) niet meer mogelijk Conditie: praten niet meer mogelijk **Zet muziek op, wat rust geeft. Muziekadvies! Snatam Kaur - Ong Namu (Wisdom)**

14. Fish *Fysiofitness - body mobilisatie b.e*

Datum							
Sets x Reps	2 x 8 tellen						
Pauze(sec)							
Gew. (kg)							



- In ruglig op de grond - Armen langs lichaam - Gewicht op ellebogen - Krom de bovenrug - Bovenkant hoofd op grond - **Ga liggen op je rug, benen gestrekt en de armen langs je lichaam. Doe de kin omhoog en houd dit vast. Rol langzaam jouw hoofd naar beneden en ontspan. Denk tijdens jouw ontspan op de ademhaling.**

15. Head Cross *Fysiofitness - body mobilisatie b.e*

Datum							
Sets x Reps	2 x 8 tellen p. kant						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



- Breng kin naar borst - Rechteroor naar rechterschouder - Linkeroor naar linkerschouder - Hoofd in nek **Zie uitleg "Fish" - Ademhaling tip 1 = Adem in door de neus en Adem uit door de mond.**

16. Lying knee mobilisation *Fysiofitness - body mobilisatie o.e.*

Datum							
Sets x Reps	2 x 8 tellen p. been						
Pauze(sec)	80-90 sec.						
Gew. (kg)							



- Ga op de rug liggen - Schuif één voet over de grond richting de bil **Zie uitleg "Fish" - Ademhaling tip 2 = Adem in en maak een bolle buik, Adem uit blaas helemaal uit.**

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://profitgym.nl)

