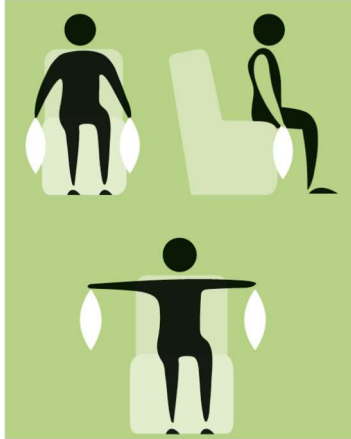


## KLT@Home Volwassenen

### Kracht



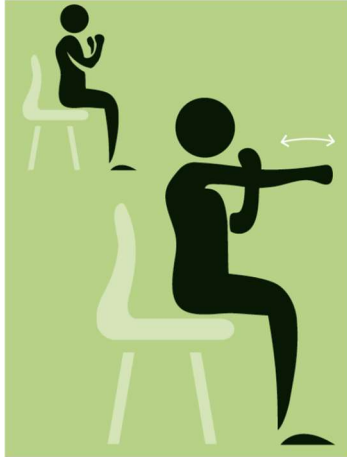
#### Schouderspieren: 8x-12x

- Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
- Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- Pak in elke hand één kussen vast.
- Breng de kussens naar boven. Je ellebogen zijn een klein beetje gebogen. Breng de kussens niet hoger dan je schouders.
- Laat de kussens rustig zakken tot ze je benen terug raken.
- Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- *Wil je jezelf meer uitdagen?* Dan kan je de kussens ook vervangen door kleine flesjes water.
- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.



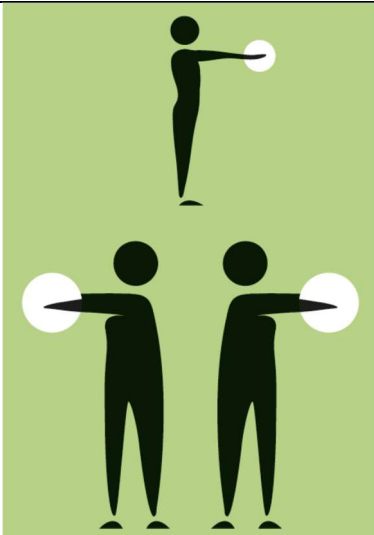
#### Rugspieren: 8x-12x

- Ga rechtop staan.
  - Voeten plat op de grond.
  - Tenen wijzen recht naar voor.
  - De voeten staan op heupbreedte.
  - Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- Beweeg beide gestrekte armen in een vloeiende beweging naar: voor, boven, zij- achterwaarts en vervolgens naar onder langs het lichaam.
- Doe dit rustig. Adem in tijdens de beweging naar boven en zij- achterwaarts. Adem uit tijdens de beweging van zij-achterwaarts naar onder.
- Probeer dit 8 tot 12 keer (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- *Wil je jezelf meer uitdagen?* Neem dan in elke hand een flesje water vast.



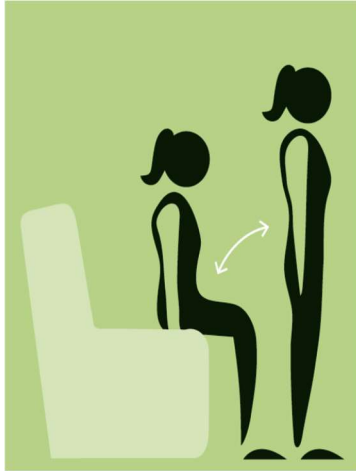
### Arm- en borstspieren: 8x-12x

- Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
- Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- Breng je vuisten ter hoogte van je hals. Hou je schouders ontspannen.
- Sla afwisselend met rechts en links krachtig vooruit. Hou de rest van het lichaam stil.
- Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen voor elke arm (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- *Wil je jezelf meer uitdagen?* Neem dan in elke hand een flesje water vast.
- Blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.



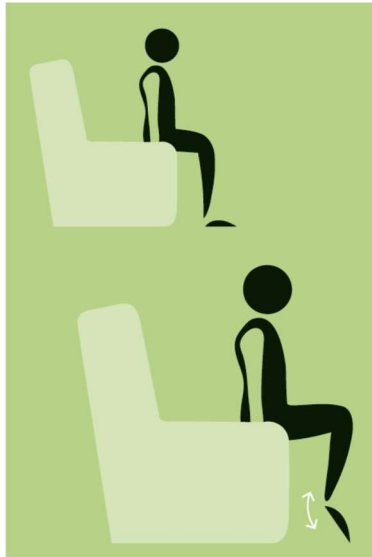
### Buikspieren: 8x-12x

- Ga rechtop staan.
  - Voeten plat op de grond.
  - Tenen wijzen recht naar voor.
  - De voeten staan op heupbreedte.
  - Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- Neem een bal of flesje water met beide handen vast en hou deze gestrekt voor je.
- Breng de bal in een vloeiende maar rustige beweging naar links en naar rechts.
- Probeer dit 8 tot 12 tellen aan één stuk uit te voeren (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- *Wil je jezelf meer uitdagen?* Neem dan in elke hand een flesje water vast.
- Blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.



### Bovenbeenspieren: 8x-12x


- Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
- Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- Steun met elke hand stevig op de rand van de zetel.
- Ga rechtstaan.
- Laat je voeten staan en ga daarna rustig terug zitten. Probeer niet in de zetel te ploffen.
- Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- *Wil je jezelf meer uitdagen?* Probeer dan je handen voor je lichaam te houden. Als dat goed lukt, ga je niet meer volledig terug zitten maar raak je slechts kort de zetel aan met je billen.
- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.



### Kuitspieren: 8x-12x

- Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige zetel.
- Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- Breng je hielen van de grond maar laat je tenen staan.
- Laat je hielen rustig terug zakken maar zet ze niet volledig terug op de grond.
- Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen (start met 1 reeks, lukt dit vlot: ga naar 2 tot 3 reeksen).
- *Wil je jezelf meer uitdagen?* Leg dan een flesje water plat over je knieën en hou dit vast.
- Ga niet te snel en blijf goed doorademen tijdens de bewegingen.

## Stretching

|  |   |
|--|---|
|   | <p style="text-align: right;"><b><i>Kuitspiieren: 12s</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sta rechtop en zet een stap naar voren met je rechtervoet.</li> <li>• Druk je linkerhiel naar beneden en buig je rechterbeen.</li> <li>• Laat je beide voeten recht naar voren wijzen.</li> <li>• Hou je hielen op de grond.</li> <li>• En hou deze positie 12 tellen aan.</li> <li>• Herhaal nu de oefening met je andere been.</li> <li>• Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.</li> <li>• Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.</li> </ul>   |
|  | <p style="text-align: right;"><b><i>Bovenbenen (achterzijde): 12s</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ga rechtop staan.</li> <li>• Plaats de hiel van je rechtervoet een beetje naar voren op de grond.</li> <li>• Laat de punt van je voet naar boven wijzen.</li> <li>• Buig je lichaam naar voren en buig door je linkerbeen totdat je wat rek voelt.</li> <li>• Hou deze positie 12 seconden aan.</li> <li>• Herhaal nu met je andere been.</li> <li>• Probeer tijdens de hele oefening je rug goed recht te houden.</li> <li>• Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.</li> <li>• Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.</li> </ul> |



### *Rug en zij: 12s*

- Ga rechtop zitten op het puntje van een stevige stoel.
- Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- Hou je rug recht.
- Probeer zo ver mogelijk naar achter te kijken door met je romp te draaien.
- Hou deze positie 12 seconden aan.
- Herhaal nu, naar de andere kant.
- Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.



### *Rug: 12s*

- Ga rechtop zitten op het puntje van de stevige stoel.
- Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- Rek jezelf uit naar boven en leun daarna naar rechts totdat je lichte rek voelt.
- Blijf voor je uit kijken.
- Hou deze positie 12 seconden aan.
- Herhaal nu, naar de andere kant.
- Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.



### *Heup: 12s*

- Ga staan en zet een grote stap naar voren met je rechterbeen.
- Buig langzaam naar de grond toe.
- Beweeg je linkerbeen naar achteren totdat je rek voelt.
- Hou je rug gedurende de oefening goed recht.
- Hou deze positie 12 seconden aan.
- Herhaal nu met je andere been.
- Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.



### *Schouders en nek: 12x*

- Ga rechtop staan, ontspan.
- Maak langzaam cirkels met je schouders
  - Trek je schouders op
  - Trek je schouders naar achter
  - Laat je schouders naar onder komen
  - Duw je schouders naar voren
- Maak 12 cirkels met je schouders.
- Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.
- Doe de oefeningen langzaam en blijf steeds rustig doorademen.

**VEEL SUCCES!**