



Kaarten workout

voor volwassenen

HEELF
HEERLEN
DEWEEGT

Wat heb je nodig?

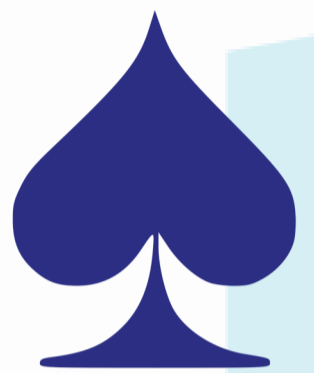
Een pak speelkaarten

Hoe werkt het?

Schud de kaarten door elkaar. Draai de eerste kaart om en voer de oefening uit die bij de kaart hoort.

Het getal dat op de kaart staat voor het aantal keren dat je de oefeningen moet uitvoeren.

Bij de aas, koning, vrouw en boer voer je een andere oefening uit.



Schoppen

Squats

Plaats je voeten naast elkaar. Ga op een denkbeeldige stoel zitten. Zorg dat je knieën niet voorbij je tenen komen. Kom daarna weer omhoog.



Harten

Push up

Plaats je handen naast je schouders en ga in voorligsteun liggen. Laat je zakken totdat je neus bijna de grond raakt en duw je dan omhoog. Als dit te zwaar is kun je ook op je knieën zitten of tegen de muur de push up uitvoeren.



Ruiten

Sit ups

Ga op je rug op een matje liggen met je voeten op de grond. Kruis je handen voor de borst of doe ze achter je hoofd. Kom omhoog en zak dan weer rustig terug. Als je last van je rug krijgt strek je je armen uit en kom je omhoog totdat je vingertoppen over je knieën gaan.



Klaveren

Lunges

Stap met een voet naar voren en zak door je knie. Zorg dat beide knieën 90 graden zijn. Hou de rug recht. Stap dan terug en doe hetzelfde met het andere been.

A



Aas

Burpees

Doe 10 burpees. Zak door je knieën en plaats je handen op de grond. Spring met je benen naar achteren zodat je in voorligsteun komt. Spring weer terug naar de hurk positie en spring nu zo hoog mogelijk.



Vrouw

Wall sit

Ga 30 seconden met je rug tegen de muur zitten met je benen in 90 graden. Je zit nu op een denkbeeldige stoel.



Koning

Mountain climber

Voer deze oefening 10 keer uit. Ga in voorligsteun staan op je handen en tenen. Trek 1 knie naar je borst en strek je been weer uit. Doe nu hetzelfde met je andere knie.



Boer

Plank

Plank voor 30 seconden. Ga in voorligsteun liggen op je tenen en elleboog (+onderarm). Je ellebogen zijn recht onder je schouders. Zorg dat je lichaam recht is (billen niet omhoog duwen). Span je billen, rug en buik aan.

Tip: dit spel kun je alleen spelen of met meerdere spelers. Weet je niet precies hoe je een oefening moet uitvoeren? Zoek dit dan op internet op. Hier staan veel filmpjes waarbij de oefening wordt voorgedaan.