

Indoor oefeningen & inspiratie



Raymond Brettschneider
R.V. Pontos - Lelystad

Inhoudsopgave

1.	Knie lift	4
2.	Laterale arm cirkels	5
3.	Jumping Jacks	6
4.	Hoge knie lift	7
5.	De windmolen	8
6.	Naar beneden lopen	9
7.	Lucht trappen	10
8.	Zittend twisten	11
9.	Zijwaarts strekken	12
10.	Rug draaien	13
11.	Staande molenwiek	14
12.	Boksen	15
13.	Squats	16
14.	Zijwaarts been optillen rechts	17
15.	Zijwaarts been optillen links	18
16.	Strek en Squat	19
17.	Hoge stap marcheren	20
18.	Knie-Borst crunches	21
19.	Schaar trap	22
20.	Heup twists	23
21.	Rug twist	24
22.	Arm kruisingen	25
23.	Running man	26
24.	Squat arm lifts	27
25.	Hopscotch	28
26.	Kickbacks	29
27.	Achterwaartse zwaai liggend	30
28.	Been lift	31
29.	Kruislingse knie lift	32
30.	Yoga pushups	33
31.	Overwinnaars squat	34
32.	Bovenhoofds rekken	35

33. Ski jacks	36
34. Zijwaartse diepe squats	37
35. Zijwaartse strek windmolen	38
36. Been drops	39
37. Lichaams rotaties	40
38. Zijwaarts tappen	41
39. Zijwaartse stap en rek oefening	42
40. Handje klap	43
41. Hoge knietjes links	44
42. Hoge knietjes rechts	45
43. Staande crunch	46
44. Squat en trap	47
45. Diagonale buikspieroefeningen rechts	48
46. Diagonale buikspieroefeningen rechts	49
47. Ski sprongen	50
48. Voorwaarts kuitspieren rekken	51
49. T Plank	52
50. Planken	53
51. Achterwaartse Jack	54
52. Voorwaartse sprong	55
53. Ezel trappen rechts	56
54. Ezel trappen links	57
55. Triceps	58
56. Knie push ups	59
57. Bergbeklimmer	60
58. Op Op Neer Neer	61
59. Lange stretch	62
60. Gewone lunge	63
61. Burpees	64
62. Uitrekkend situp	65

1. Knie lift

Voorgesteld aantal keer: 20

Beschrijving: Houdt je handen op ooghoogte op elkaar voor je lichaam. Breng één knie omhoog, en je handen naar beneden om hem kort aan te tikken. Zet je voet weer neer en til je armen weer op naar ooghoogte. Herhaal met je andere knie. Elke knie lift telt als één keer.



2. Laterale arm cirkels

Voorgesteld aantal keer: 30 keer

Beschrijving: Blijf je gestrekte armen kleine rondjes in de lucht laten draaien. Stap met één been naar achter, zak een stukje door je been dat blijft staan. Ga weer overeind staan, dan het andere been. Elke keer als je een been naar achter zet telt als één keer.



3. Jumping Jacks

Voorgesteld aantal keer: 30

Ga staan met gestrekte benen en armen. Spring omhoog en zet in je sprong beide benen weid neer en til je handen boven je hoofd. Spring terug omhoog en zet je benen weer bij elkaar en breng je armen omlaag langs je lichaam.



4. Hoge knie lift

Voorgesteld aantal keer: 30

Ga staan met gestrekte benen en je armen hoog boven je hoofd. Til één knie op en breng je armen omlaag. Als je knie helemaal omhoog is, tik je met beide handen aan de zijkanten van je knie, of, als je het redt, klap je onder je knie in je handen. Zet je been terug op de grond en breng je armen weer helemaal boven je hoofd. Herhaal met je andere knie. Elke knie lift telt als één keer.



5. De windmolen

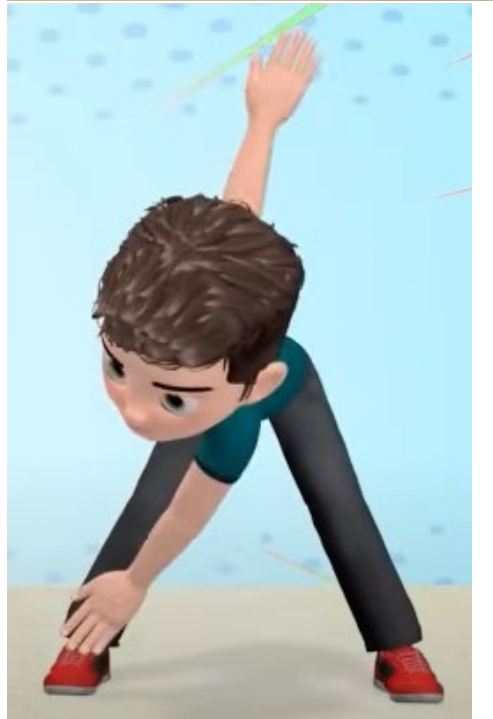
Voorgesteld aantal keer: 20

Ga met je benen wijd staan, strek beide armen zijwaarts. Houdt bij deze oefening beide armen continue gestrekt. Buig naar voren en raak met je rechterhand je linkervoet aan.

Ga weer overeind staan (blijf je armen gestrekt houden)

Buig opnieuw naar voren maar raak nu met je linkerhand je rechtervoet aan.

Blijf dit herhalen. Elke buiging telt als één keer.



6. Naar beneden lopen

Voorgesteld aantal keer: 12

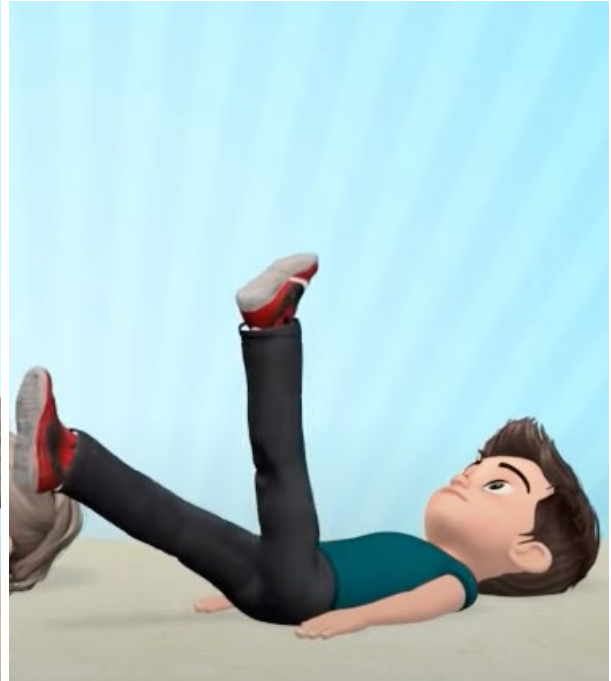
Ga rechtop staan. Buig naar voren, laat je armen naar de vloer hangen. Leun op je armen en 'loop' daarna met je handen naar voren tot je in een pushup houding staat. Houdt dit twee seconden vast. Loop terug op je handen, en kom weer overeind. Elke keer dat je opnieuw overeind komt telt als één keer.



7. Lucht trappen

Voorgesteld aantal keer: 20

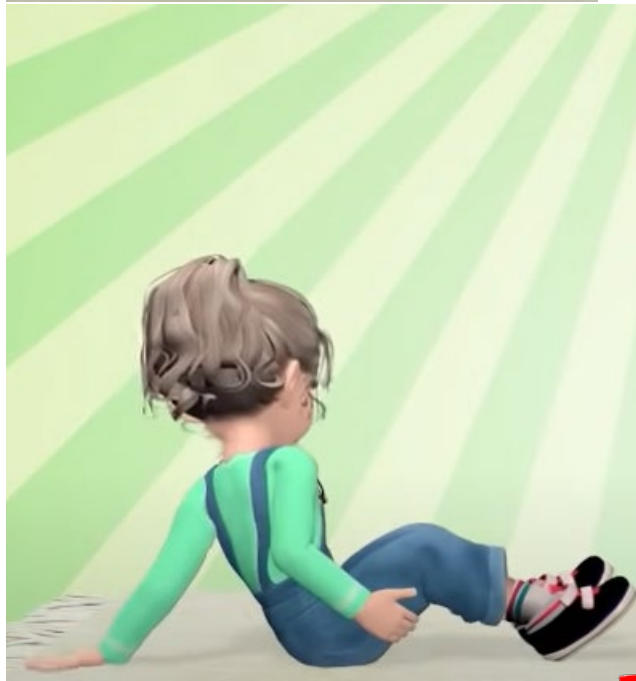
Lig op je rug, armen naast je op de grond voor steun. Til je benen in de lucht en doe telkens, in de lucht, één been omhoog en het andere omlaag. Je trapt om en om de lucht. Elk been dat je de lucht in tilt telt als één keer.



8. Zittend twisten

Voorgesteld aantal keer: 20

Ga op de grond zitten, leun een klein beetje naar achteren tot je je net aan je buikspieren voelt hangen. Houdt één arm op zijn plek naast je lichaam en zet je andere arm helemaal achter je zodat je je met je bovenlichaam mee moet draaien. Ga terug naar het midden en zet daarna je andere arm achter je. Elke twist naar achteren telt als één keer.



9. Zijwaarts strekken

Voorgesteld aantal keer: 20

Zet je benen een beetje wijd neer, armen op je heupen. Til je linker arm omhoog en strek je hele bovenlichaam mee. Houdt je rechterarm op je heup. Kom terug naar het midden, beide armen weer op je heupen en doe het dan de andere kant op. Elke keer strekken telt als één keer.



10. Rug draaien

Voorgesteld aantal keer: 20

Zet beide benen breed neer, handen op je heupen. Til je rechterarm op, strek hem horizontaal terwijl je helemaal naar links toe draait. Houdt je voeten stevig op de grond, draai je bovenlichaam.

Keer terug naar het midden, beide armen weer op je heupen en doe dan je andere arm en zijde.

Elke twist telt als één keer.



11. Staande molenwiek

Voorgesteld aantal keer: 20

Ga stevig staan, voeten iets uit elkaar. Eén arm boven, één arm beneden. Draai ze als een molen rond. Let op dat je je armen helemaal gestrekt houdt. Altijd één boven en één onder, of één voor en één helemaal achter je.

Elke ronde telt als één keer.



12. Boksen

Voorgesteld aantal keer: 30

Ga, met je voeten iets wijd, in een boks houding staan. Beide vuisten verdedigend op kin hoogte. Boks daarna met je rechterarm naar een tegenstander iets links van je, strek je arm helemaal. Je moet hierdoor je bovenlichaam wat draaien en je hiel mag wat van de grond komen. Ga terug naar je verdedigende positie en boks nu met je linkerarm naar een tegenstander iets rechts van je.

Elke boks telt als één keer.



13. Squats

Voorgesteld aantal keer: 15

Ga staan, voeten iets breed, armen gestrekt voor je. Ga door de knieën en ga helemaal naar beneden tot je bovenbenen horizontaal staan. Houdt al die tijd je armen gestrekt voor je. Kom terug omhoog en herhaal. Elke keer hurken is één keer.



14. Zijwaarts been optillen rechts

Voorgesteld aantal keer: 15

Ga met je voeten naast elkaar staan, handen voor je midden. Zet je gewicht op je linkerbeen en til je gestrekte rechterbeen naar rechts zo ver mogelijk. Kom terug en herhaal. Elke lift telt als één keer.



15. Zijwaarts been optillen links

Voorgesteld aantal keer: 15

Ga met je voeten naast elkaar staan, handen voor je midden. Zet je gewicht op je rechterbeen en til je gestrekte linkerbeen naar rechts zo ver mogelijk. Kom terug en herhaal. Elke lift telt als één keer.



16. Strek en Squat

Voorgesteld aantal keer: 15

Ga staan met je voeten wat wijder uit elkaar. Houdt je armen gestrekt voor je gezicht, handpalmen tegen elkaar. Terwijl je door je knieën gaat breng je je handen tussen je knieën helemaal naar beneden. Je komt andersom weer terug omhoog. Herhaal. Elke keer dat je terug boven komt heb je één squat voltooid.



17. Hoge stap marcheren

Voorgesteld aantal keer: 30

Ga normaal staan, armen langs je lichaam. Ga nu overdreven lopen, en gooi je been helemaal omhoog. Zo wordt het hoog marcheren. Streck je andere arm en breng die tegelijk ook omhoog, zodat je op het hoogste punt naar je tenen wijst met je hand. Breng je gestrekte been terug naar beneden en herhaal het met je andere been. Elke stap telt als één keer.



18. Knie-Borst crunches

Voorgesteld aantal keer: 20

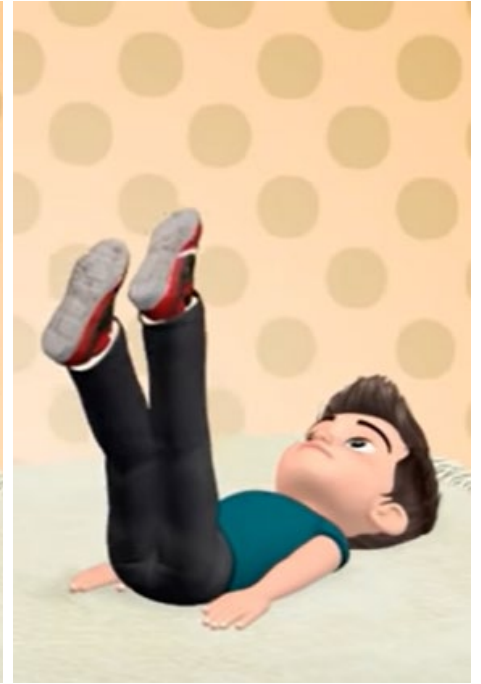
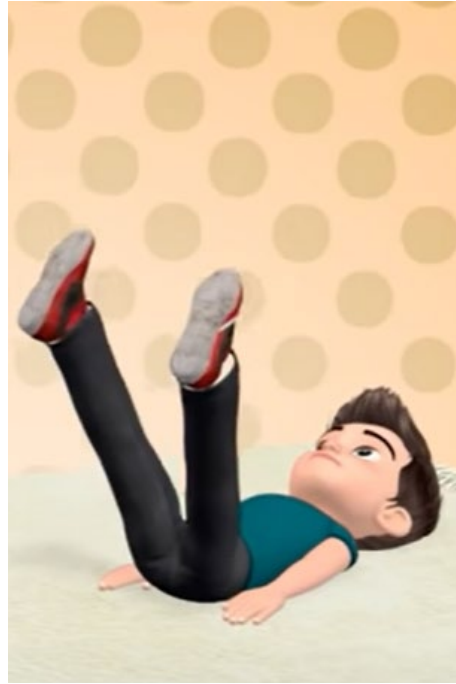
Ga op de grond zitten en houdt beide benen van de grond. Ze mogen tijdens deze oefening niet tussendoor de grond raken. Houdt je handen naast je voor stabiliteit. Breng je knieën naar je borst, en strek daarna je benen weer. Blijf dit herhalen.



19. Schaar trap

Voorgesteld aantal keer: 30

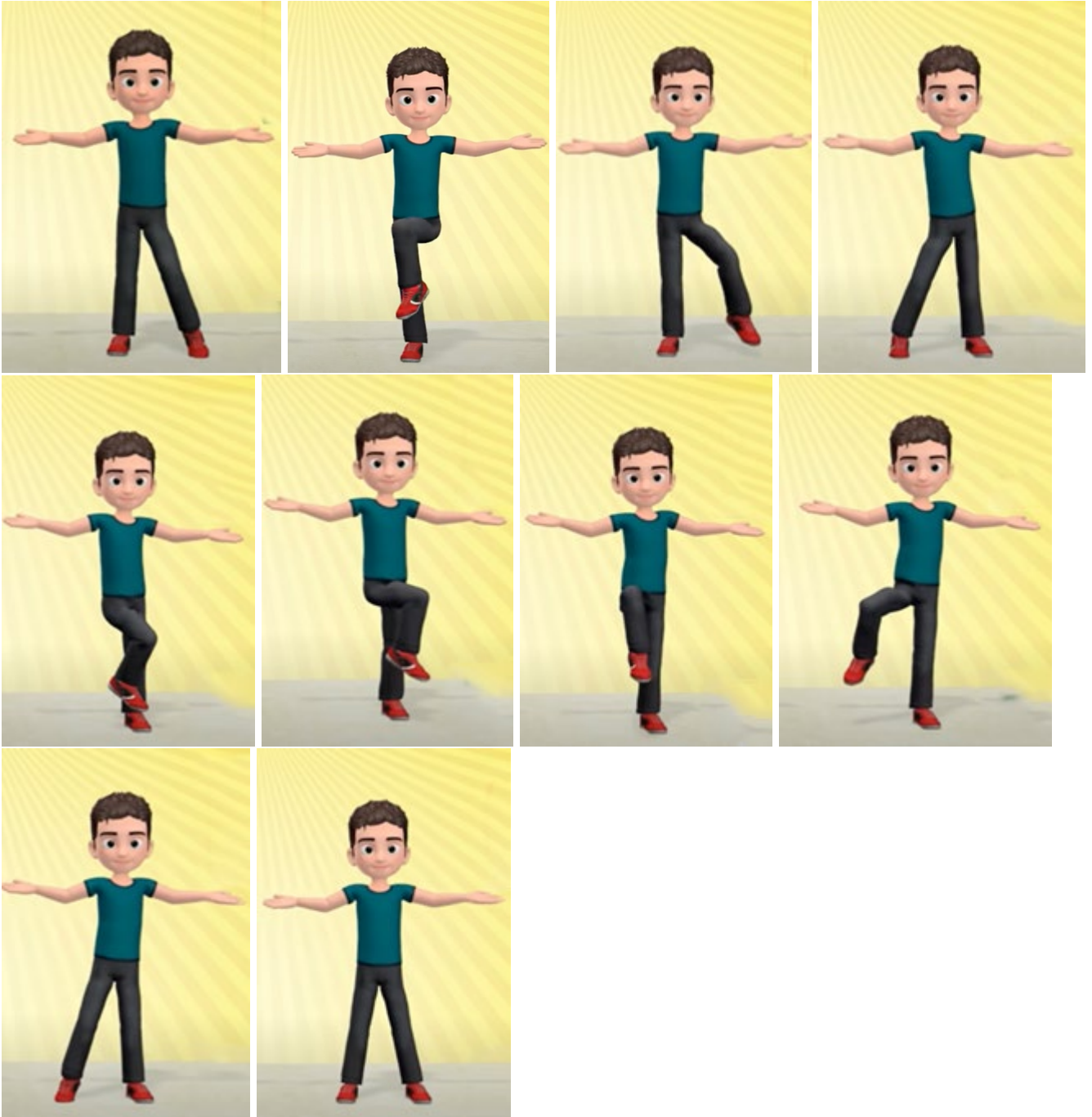
Ga op je rug liggen en til je beide benen gestrekt op. Beweeg je benen kruislings van links naar rechts. De ene keer links boven, de andere keer rechts boven. Elke keer dat je je benen kruist telt als één keer.



20. Heup twists

Voorgesteld aantal keer: 20

Tel telkens één been op, en draai daar een rondje mee door de lucht waarna je hem uitwaards weer op de grond zet. Doe daarna het ander been, een rondje terug, en zet deze neer.



21. Rug twist

Voorgesteld aantal keer: 20

Ga goed stevig staan, benen iets uit elkaar, handen op de heupen. Til je linkerhand op, strek je arm en draai naar rechts. Keer terug. Zet je hand terug op je heup en doe nu het tegenovergestelde met je rechterhand. Herhaal. Elke twist telt als één keer.



22. Arm kruisingen

Voorgesteld aantal keer: 20

Ga stevig staan, voeten iets uit elkaar. Armen gestrekt naar links en rechts. Breng je gestrekte armen voor je langs en kruis je armen eerst met links boven en rechts onder. Strek je armen weer opzij. Herhaal, maar nu met rechts boven en links onder. Blijf herhalen. Elke keer je armen zijwaarts brengen telt als één keer.



23. Running man

Voorgesteld aantal keer: 18

Terwijl je op de plaatst loopt/rent, slinger je met elke stap je armen helemaal van links naar rechts.



24. Squat arm lifts

Voorgesteld aantal keer: 14

Ga door je knieën, begin met je beide handen aan je rechterkant en raak *bijna* de grond. Til je armen in een grote boog op, ga staan, en til je armen helemaal over je heen. Aan de andere kant kom je weer gehurkt neer en je beide handen raken nu *bijna* de grond aan de andere kant. Herhaal. Elke keer dat je armen links of rechts aan komen telt als één keer.



25. Hopscotch

Voorgesteld aantal keer: 20

Dit lijkt een beetje op huppelen, met beide handen in de lucht voor je. Dit gaat puur om je benen.

Zet beide voeten breed uit elkaar op de grond, spring een stukje omhoog en landt op je linkerbeen. Spring terug omhoog op één been en landt weer met beide benen breed op de grond. Spring nu omhoog en landt op je rechterbeen. Spring weer op één been omhoog en landt met beide benen breed. Herhaal. Elke sprong terug naar benen breed telt als één keer.



26. Kickbacks

Voorgesteld aantal keer: 8

Begin in staande positie. Buig naar voren, plaats je handen op de grond. Trap in één keer je benen naar achteren zodat je in een pushup houding komt te staan. Houdt kort vast. Gooi je benen weer in één keer terug naar voren en kom volledig overeind. Herhaal.

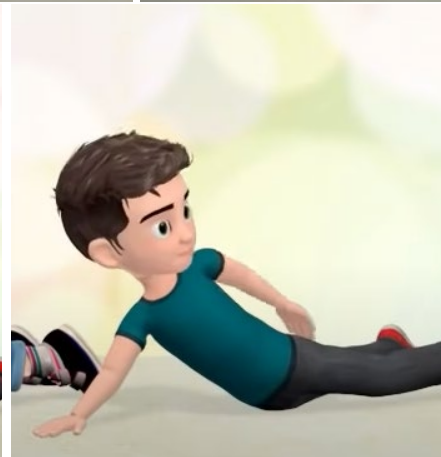
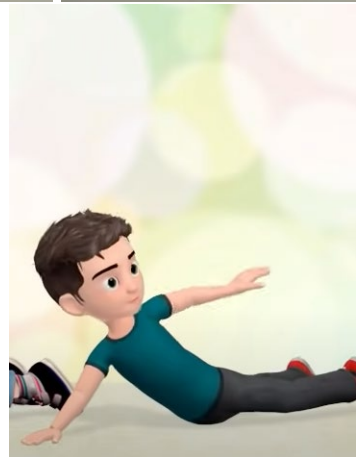
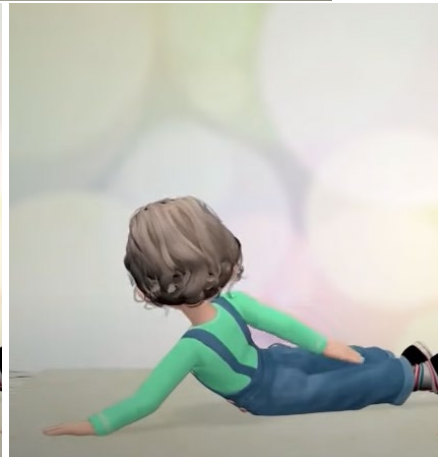
Elke keer dat je terug overeind komt heb je de oefening één keer voltooid.



27. Achterwaartse zwaai liggend

Voorgesteld aantal keer: 12

Ga plat op je buik liggen, armen voor je, je leunt een klein beetje op je armen. Til eerst je rechterarm helemaal omhoog. Draai hem naar achteren en tik achter je op je kont of je been. Draai op dezelfde manier terug en doe nu met je andere arm hetzelfde. Herhaal. Elke armzwaai telt als één keer.



28. Been lift

Voorgesteld aantal keer: 20

Ga op de grond zitten, leun naar achteren op je armen, hang aan je buikspieren. Houdt één been in de lucht. Zet deze weer op de grond terwijl je je andere been in de lucht tilt. Herhaal.

Elke keer dat je je voet neer zet telt als één keer.



29. Kruislingse knie lift

Voorgesteld aantal keer: 20

Ga staan zoals op afbeelding 1. Til je linker knie op en draai je bovenlichaam zo dat je met je rechter ellenboog je linker knie kan aantikken, zonder je armen al te veel in een andere positie te brengen. Daarna andersom nog een keer. Je gebruikt dus met name je knieën, je middenrif en bovenlichaam. Elke keer dat je knie aantikt telt als één keer.



30. Yoga pushups

Voorgesteld aantal keer: 20

Ga stevig staan, voeten breed op de grond. Houdt je handen met gebogen armen voor je in deze yoga pose, of alsof je staand staat te bidden. Duw je armen, terwijl je handpalmen op elkaar blijven, omhoog, en terug naar je begin positie.



31. Overwinnaars squat

Voorgesteld aantal keer: 12

Begin in een gehurkte boks positie. Benen iets breed uit elkaar, handen met vuisten voor je kin alsof je je hoofd moet verdedigen. Zak door je knieën alsof je gaat zitten.

Kom overeind en draai naar links. Strek je rechter arm uit alsof je als superman weg gaat vliegen. Kom terug naar beneden naar de begin positie en herhaal hetzelfde andersom.

Elke overwinning telt als één keer.



32. Bovenhoofds rekken

Voorgesteld aantal keer: 20

Draai goed vanuit je heupen bij het doen van deze oefening.



33. Ski jacks

Voorgesteld aantal keer: 30

Dit lijkt op een jumping jack, maar is dan voorwaarts en achterwaarts, alsof je aan het skiën bent. Elke sprong telt als één keer.



34. Zijwaartse diepe squats

Voorgesteld aantal keer: 20

Deze squats doe je door telkens je handen naast elkaar tussen je benen naar de grond te brengen, en terwijl je opstaat strek je je afwisselend helemaal naar links of naar rechts uit, en kom je weer terug in de diepe squat positie.



35. Zijwaartse strek windmolen

Voorgesteld aantal keer: 20

Ga op één gebogen been staan, strek je andere been opzij. Strek je armen en tik met de arm tegenover je gebogen been je tenen aan. Je ander arm strek je helemaal naar achteren en je draait je bovenlichaam zodat je opzij kijkt.

Zonder je voeten te verplaatsen breng je je gewicht over naar je andere been zodat je daar op leunt, je armen draaien ondertussen als grote wieken mee zodat je nu met je andere hand je ander voet aan tikt en je de andere kant op opzij kijkt.

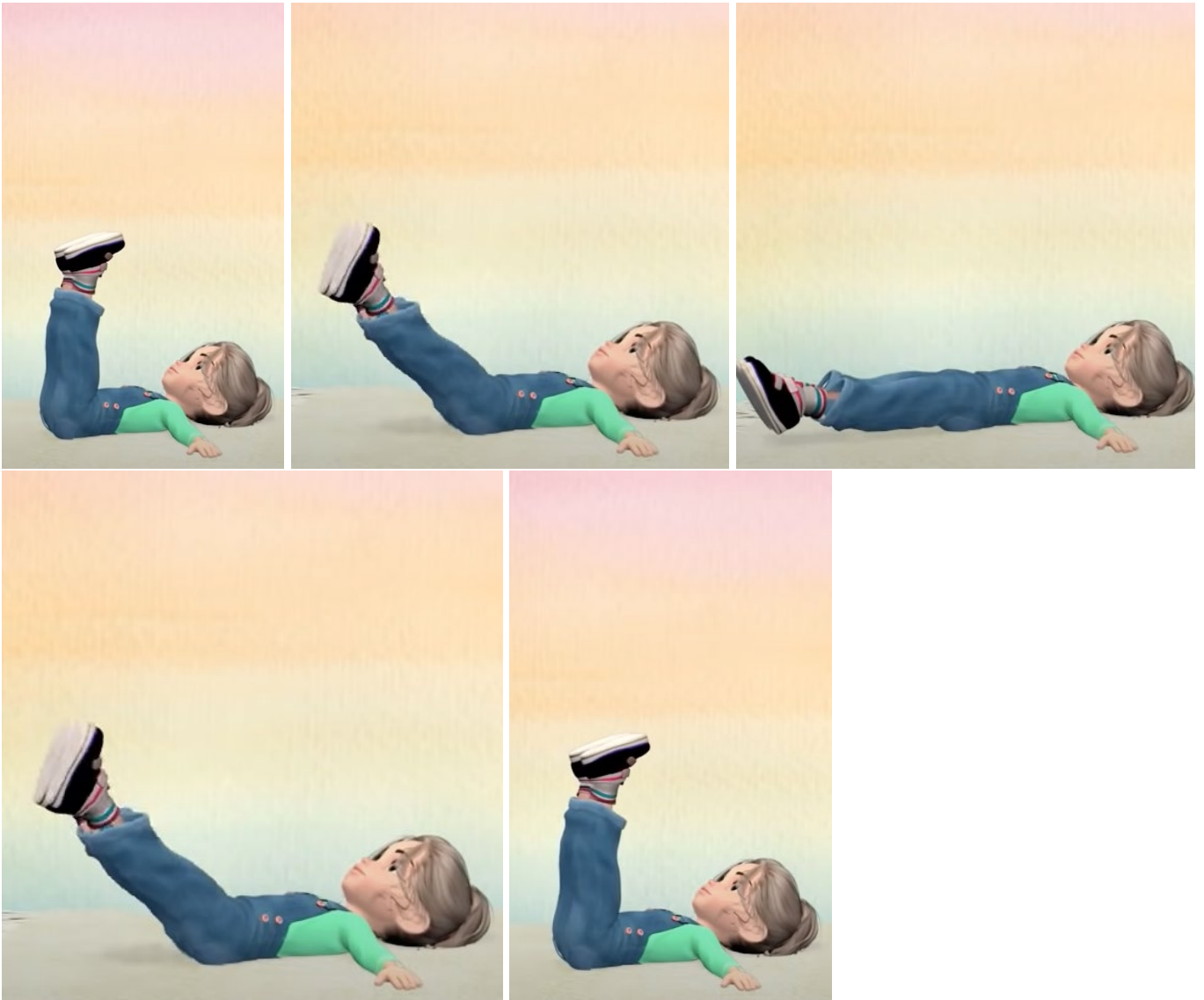
Elke keer dat je opzij kijkt telt als één keer.



36. Been drops

Voorgesteld aantal keer: 15

Ga op de grond liggen, armen gestrekt naast je voor balans. Til je benen gestrekt op zodat ze recht naar boven wijzen. Breng ze nu, langzaam (!), naar beneden, tot ze *bijna* de grond raken. Til je dan weer rustig op. Dit voel je in je buikspieren en je heupen. Dit is een goed alternatief op situps, als situps te gevoelig zijn voor je rug. Je gebruikt veel van dezelfde spieren, maar het is minder intens omdat je benen minder zwaar zijn dan je hele bovenlichaam.

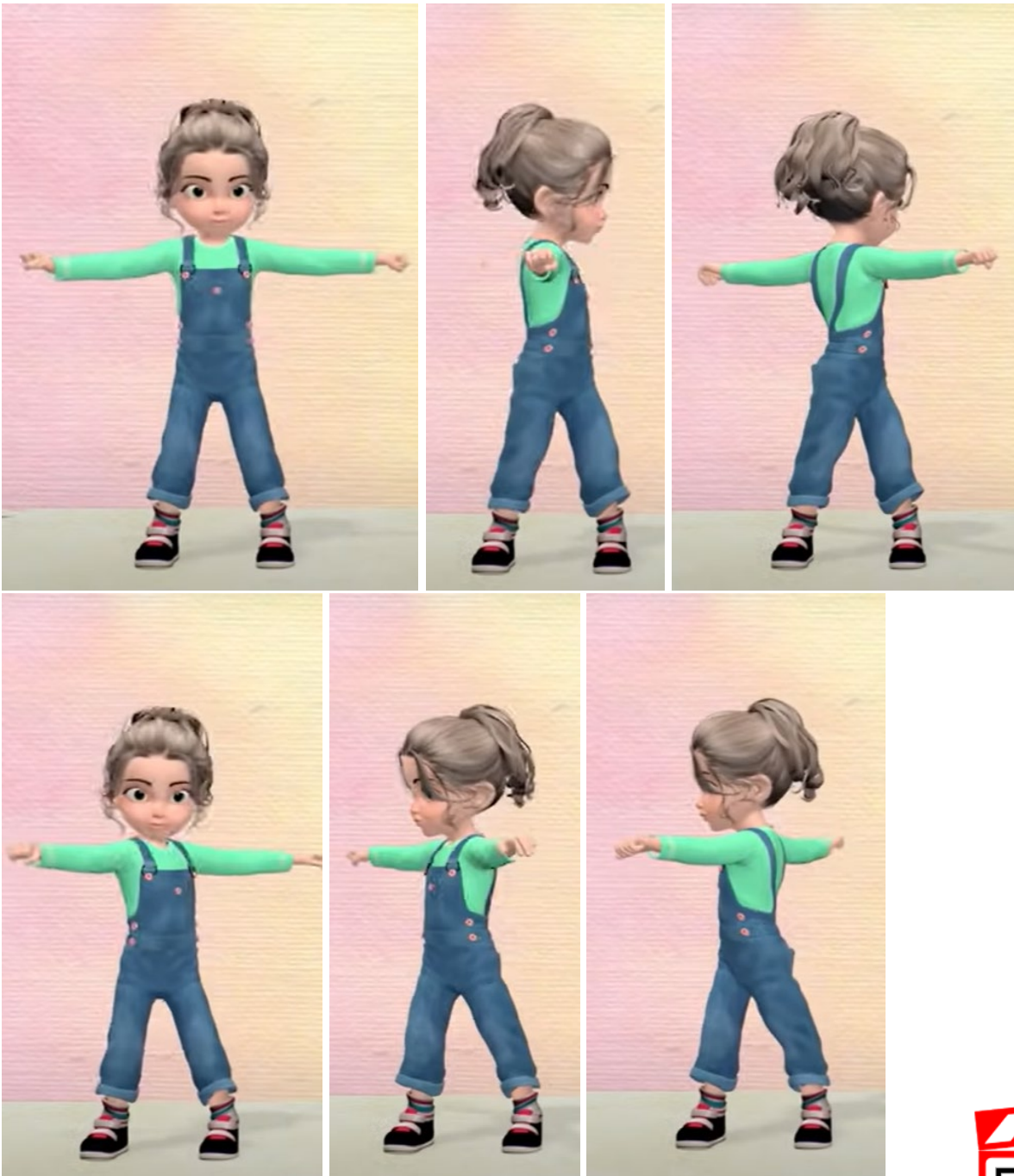


37. Lichaams rotaties

Voorgesteld aantal keer: 16

Ga breed staan, voeten wij. Streck je armen volledig zijwaarts. Zonder je voeten van de grond te halen draai je je bovenlichaam helemaal naar links, en dan naar rechts, terwijl je armen gestrekt naast je blijven en mee bewegen. Let op dat je voeten *niet* van de grond komen!

Elke draai links of rechts telt als één keer.



38. Zijwaarts tappen

Voorgesteld aantal keer: 30

Ga met je voeten bij elkaar en je knieën iets gebogen gehurkt staan. Houdt je handen vlak voor je kin, je schouders en ellebogen ontspannen. Zet één been helemaal naar buiten terwijl je je andere knie niet meer of minder buigt. Houdt deze hoogte vast. Trek je been terug en zet hem terug tegen je andere voet (dat is een tap). Doe nu hetzelfde met je ander been, en weer terug. Blijf tijdens de hele oefening de licht gehurkte houding aanhouden, dat voel je flink!



39. Zijwaartse stap en rek oefening

Voorgesteld aantal keer: 16

Begin in de eerste zijwaartse positie. Beide benen breed neergezet op de grond, tenen naar voren. Buig één knie en strek je andere been zijwaarts. De hand tegenover je gebogen knie tikt je tenen aan, je andere arm wijst gestrekt naar achteren. Kom overeind en trek je voeten bij elkaar. Terwijl je je voeten bij elkaar trekt, strek je je beide armen helemaal naar boven.

Terwijl je je armen weer naar beneden brengt zet je je andere voet nu naar buiten. Buig je andere knie terwijl je andere been nu gestrekt staat. Tik nu de voet van je gebogen been aan, met je andere arm gestrekt naar achteren. Herhaal!

Elke keer dat je je voet aantikt telt als één keer.



40. Handje klap

Voorgesteld aantal keer: 30

Spring van links naar rechts op en neer en klap boven je hoofd in je handen op de top van je sprong. Een soort heel luidruchtige jumping jack waarbij je van links naar rechts springt.



41. Hoge knietjes links

Voorgesteld aantal keer: 20

Doe dit deze ronde alleen met je linker knie. Til je linker knie helemaal op en tik deze met je twee handen aan. Terwijl je je been weer neer zet til je je handen tot ooghoogte op.



42. Hoge knietjes rechts

Voorgesteld aantal keer: 20

Doe dit deze ronde alleen met je rechter knie. Til je rechter knie helemaal op en tik deze met je twee handen aan. Terwijl je je been weer neer zet til je je handen tot ooghoogte op.



43. Staande crunch

Voorgesteld aantal keer: 20

Ga rechtop staan, benen bij elkaar en armen gestrekt in de lucht. Til je rechterbeen gestrekt op, terwijl je je beide handen gestrekt voor je uit steekt. Zet je been weer neer terwijl je je armen weer op tilt. Doe nu hetzelfde met je andere been. Elke keer dat je je been optilt telt als één keer.



44. Squat en trap

Voorgesteld aantal keer: 20

Neem een squat positie in. Sta op. Ga op één been staan en trap met het andere been opzij. Ga weer staan, ga terug naar de squat positie en herhaal dit dan met het andere been. Elke trap telt als één keer.



r



45. Diagonale buikspieroefeningen rechts

Voorgesteld aantal keer: 15

Dit is een heel subtiele. Ga met beide benen breed staan, neem een vliegtuig houding aan en ga schuin vliegen. Je rechterhand laag. Ga nu telkens extra ver naar rechts hangen zodat je je linker zijkant uitrekt. Veer terug. Herhaal.



46. Diagonale buikspieroefeningen rechts

Voorgesteld aantal keer: 15

Dit is een heel subtiele. Ga met beide benen breed staan, neem een vliegtuig houding aan en ga schuin vliegen. Je linkerhand laag. Ga nu telkens extra ver naar links hangen zodat je rechter zijkant uitrekt. Veer terug. Herhaal.



47. Ski sprongen

Voorgesteld aantal keer: 20

Ga in de ski houding staan. Benen bij elkaar, knieën diep gebogen, handen naast je alsof je twee stokken naar achteren steek om heel hard te gaan. Spring overeind, slalom een stukje naar rechts en landt terug in de skihouding. Spring meteen weer terug naar de andere kant.



48. Voorwaarts kuitspieren rekken

Voorgesteld aantal keer: 20

Deze oefening bestaat uit twee delen. Op gestrekt benen naar voren buigen, even vast houden. En daarna terug overeind komen en zo hoog mogelijk op je tenen gaan staan voor twee tellen.



49. T Plank

Voorgesteld aantal keer: 10



50. Planken

Voorgestelde tijd: 18 seconden

Ga in de getoonde positie liggen en houdt dit 18 seconden (of langer) vol.



51. Achterwaartse Jack

Voorgesteld aantal keer: 30

Dit is een variant op de Jumping Jack. Deze gaat niet zijwaarts, maar alleen achterwaarts. Je zet dus telkens één been achter terwijl je knielt, daarbij gooi je allebei je armen omhoog. Wissel daarna om naar het andere been.



52. Voorwaartse sprong

Voorgesteld aantal keer: 12

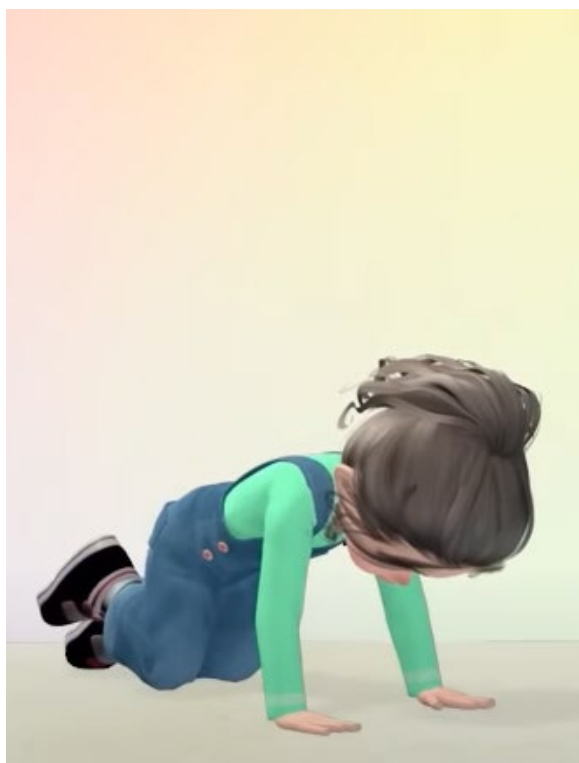
Dit heeft weinig uitleg. Spring naar voren. Draai je om. Spring terug. Herhaal. Elke sprong telt als één keer.



53. Ezel trappen rechts

Voorgesteld aantal keer: 10

Ga op handen en knieën zitten. Houdt één been in de lucht (rechts) en trap die naar achteren en omhoog, zoals een ezel.



54. Ezel trappen links

Voorgesteld aantal keer: 10

Ga op handen en knieën zitten. Houdt één been in de lucht (links) en trap die naar achteren en omhoog, zoals een ezel.



55. Triceps

Voorgesteld aantal keer: 10

Ga op de grond zitten. Voeten op de grond, armen iets achter je. Til je kont een klein stukje van de grond en houdt hem van de grond. Nu til je je kont telkens een stuk omhoog en strek je je armen zodat je de spanning achter op je armen voelt komen (triceps).



56. Knie push ups

Voorgesteld aantal keer: 10

Een iets lichtere vorm van de klassieke push up. Hierbij rust je op je knieën, zodat je wat minder gewicht hoeft te tillen.



57. Bergbeklimmer

Voorgesteld aantal keer: 10

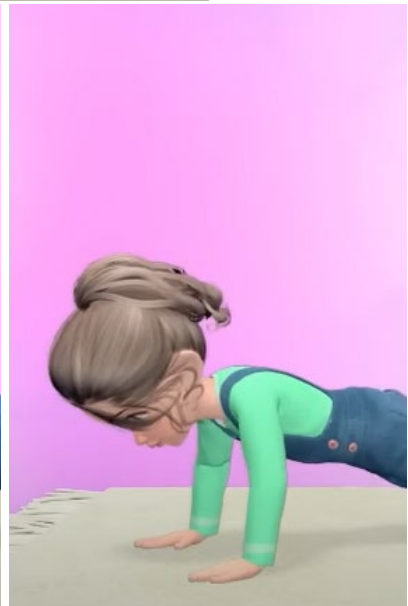
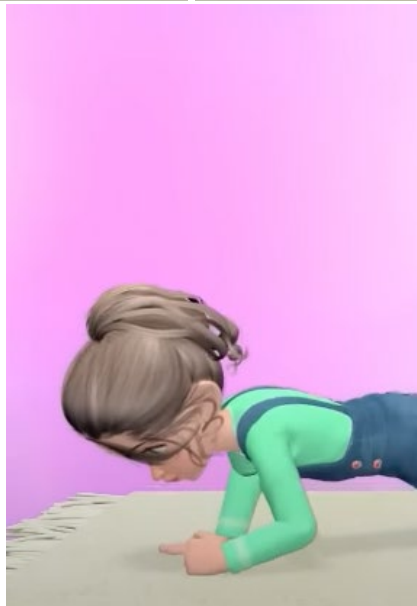
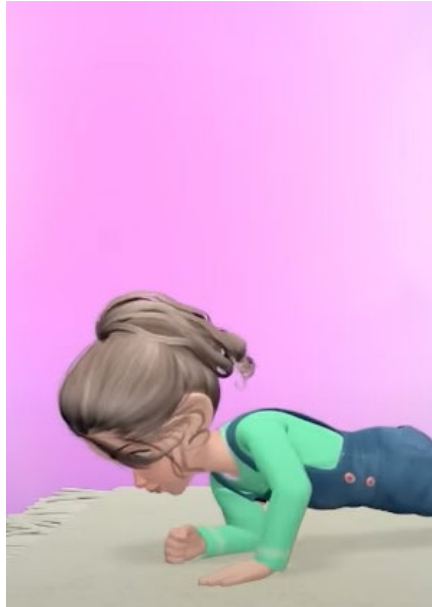
Ga in de pushup houding staan, met gestrekte armen. Trek telkens, om en om, één been op.



58. Op Op Neer Neer

Voorgesteld aantal keer: 10

Ga in de pushup houding staan met beide armen gestrekt. Ga nu, één voor één op de ellebogen van je armen terecht komen. Als je op allebei je ellebogen leunt. Ga je weer één voor één terug naar gestrekte armen. Het *moet* één voor één. Blijf de hele tijd in de plank positie vrij van de grond!



59. Lange stretch

Voorgesteld aantal keer: 14

Begin door je knieën gezakt, handen langs je lichaam. Strek je daarna zo lang mogelijk uit, ga op je tenen staan. Veer weer terug door je benen terwijl je je armen naar beneden zwaait. En daarna weer terug omhoog.



60. Gewone lunge

Voorgesteld aantal keer: 10

Begin op één knie, laat hem net boven de grond hangen. Beide handen in je zij. Kom overeind. Voeten bij elkaar. Andere been gaat nu naar voren. Ga nu *bijna* op je andere knie. Herhaal.

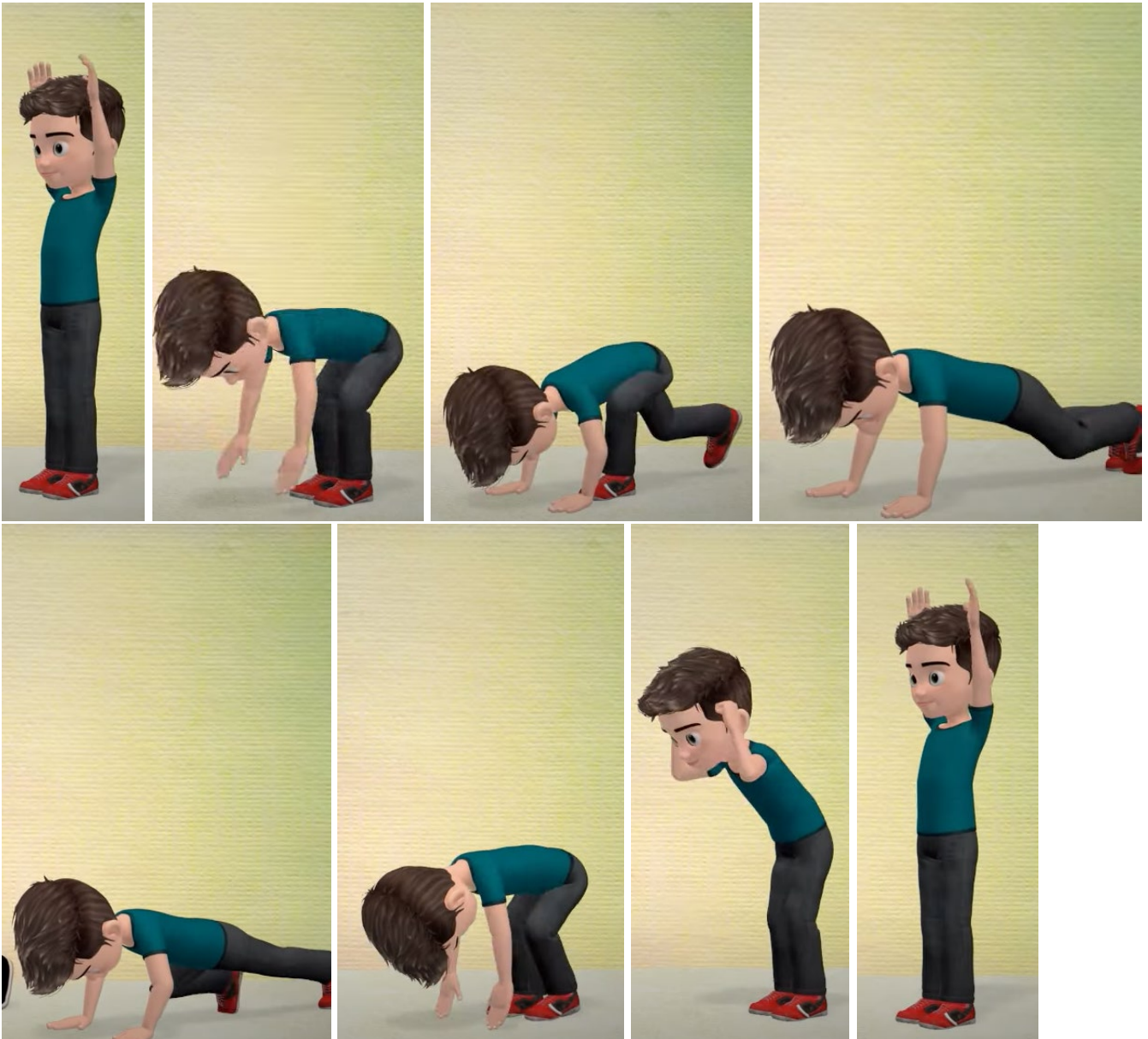
Elke buiging door de knieën telt als één keer.



61. Burpees

Voorgesteld aantal keer: 12

Ga rechtop staan, armen in de lucht. Breng je armen naar de grond, je komt op handen en voeten te staan. Zet eerst je ene been naar achteren, dan je andere been er bij. Nu sta je in de plank houding. Je eerste been gaat nu eerst terug naar voren, en je andere been komt er daarna bij zodat je op kan staan en je jezelf weer helemaal kan strekken. Elke keer strekken in één burpee.



62. Uitreksitup

Voorgesteld aantal keer: 10

Ga op je rug liggen. Knieën opgetrokken. Strek je armen voor je uit. Probeer je armen nu zo ver naar voren te strekken, dat je er iets voor overeind moet komen. Een klein stukje is genoeg. Zak weer rustig (ja, rustig is belangrijk!) terug en doe het nog eens.

