

Zitten is ok niks, maar deze keer wel, probeer dit maar eens!!

Wat heb je nodig: 2 stevige stoelen, liefst zonder zijleuning

1 handoek en 1 flesje water (dextro snoepje)

Tips: Als je duizelig wordt, stop dan en rust uit voordat je verder gaat.

Als je een oefening te zwaar vindt, doe deze dan wat minder keren of sla deze dan over en probeer de volgende oefening. Drink tussendoor !

Veel succes met de stoel workout ! Hij is best pittig ! Start met 1 stoel!

1. Wandel achter de stoel, lichte knie hef 30 sec en 30 sec. hak bil wandel.



2. Tab met je teen op het zitvlak rechts en links

Doe dit 1 min.



3. Armen en romp. Ligsteun op de stoel, benen iets naar achter plaatsen. **Doe dit 20 tot 30 sec.**

Pas op dat de stoel niet kantelt. Midden op zitvlak



4. Kuit, Tenen. Draai de stoel, benen heupbreedte, kom op je tenen en maak je lang. 1 arm omhoog zwaaien, andere pakt leuning. Blijf de hele tijd hoog op je tenen.

Wissel steeds van hand. **Doe dit 1 min.**



5. Taille en zijkant bil. Been zij.

Draai zijwaarts van je stoel.

1 been 20 keer zijwaarts heffen.

Draai je om wissel van been.

Let op: standbeen iets gebogen houden.

Herhaal elk been nog 20 keer



6. Bovenbenen, Squat:

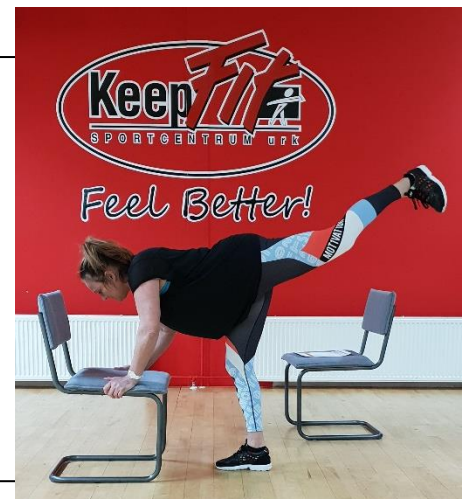
Loop naar je zitvlak van de stoel, benen licht gespreid, voeten naar voren, handen naar voren.

Squat: zit sta (raak iets je stoel aan en kom dan weer staan).

Doe dit 20 keer

7. Bilspeer, been heffen. Draai je om, leun met handen midden op zitvlak, voorover. Plaats 1 been achterwaarts en lift omhoog. Trek je buik in, geen holle rug trekken.
Je kunt je knie intrekken bij neer of je voet achter je op de grond licht aantikken!

Ieder been 20 keer



**8. Let op : doe oefening 6 en 7 nog een keer !
oefening 6 nu met de voeten wat smaller, heup breedte!**

9. Joggen.

Zit op je stoel, rechte rug, knie heffen, voer je tempo op !

Doe dit 1 min.

Handen mogen mee bewegen !



10. Bovenbenen binnenkant. Pak je zijkant van je stoel vast en spreid sluit je benen op de grond. **Doe dit 30 keer**



11. Bovenbenen bovenkant.

Strek 2 benen vooruit, rechte rug, borst vooruit. Doe een korte beweging met je ellebogen op schouderhoogte naar achteren .

Hou dit 30 tot 50 sec. vol!

Adem wel goed door!



12. Relax & Stretch

Zet je voeten iets uit elkaar op de grond en buig 10 sec. voorover, zover je kunt, handen in de midden naar de grond.

Kom weer rechtop en maak je lang, kijk rustig naar boven, 10 sec.

Herhaal deze oefening 4 x



13. Flexibiliteit.

Zit met je armen zijwaarts op schouderhoogte.
Strek je rechterbeen naar voren met je linkerarm (zover mogelijk),
2 sec. om de beurt rechts en links .

Doe dit 1 min.



14. Taille. Zit op je stoel met je handen zijwaarts op schouder hoogte (iets achter trekken)
Let erop dat je rug recht is. Ga zover mogelijk naar zijkant rechts naar de grond, andere hand gaat omhoog naar je oor, wissel andere kant.

Doe dit 1 min.

Maak hierna je rug een paar keer bol en hol



15. Buik spieren en benen

Ga zijwaarts op de stoel zitten en hang iets achterover met armen naar voren gestrekt.

Trek je knieën in en uit. **Doe dit 15 keer.**

Blijf zitten, maak je lang en kijk omhoog 30 seconden.

Herhaal deze hele oefening!



Let op: pak je 2^{de} stoel erbij !! (zie foto)

16. Bovenkant bovenbenen. Leg 2 benen gestrekt op de 2^{de} stoel en hef 1 voor 1 rustig op en neer.

Zit rechtop, ga niet hangen tegen de stoelleuning!

Armen kunnen hierbij zijwaarts omhoog.

Doe dit 1 min.



17. binnenkant boven benen. Pak de zijkant van je stoel vast en spreid je benen van de stoel naar de grond en weer omhoog op de stoel.

Als je leuning aan de stoel hebt doe deze oefening dan met een krukje of poef.

Sluit je benen 20 keer op de stoel !

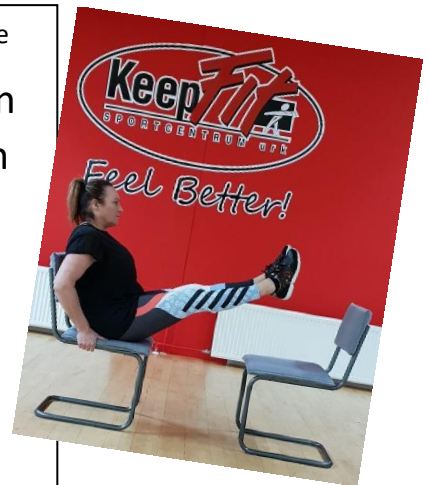
Wil je zwaarder? Raak dan de stoel niet aan bij het sluiten!



18. Bovenkant bovenbenen. Plaats 2 benen op de 2^{de} stoel. Hou de zijkant van de stoel vast of doe je armen naar voor . Til ze samen 4 tellen langzaam omhoog en weer 4 tellen langzaam terug. Let op blijf zoveel mogelijk rechtop zitten! **Doe dit 1 min.**

Lukt deze oefening niet met 2 benen, doe dan oefening 16 nog een keer!

Wil je zwaarder? Zet je stoel dan dwars en handen naar voren, hang meer achterover!



19. Binnenkant bovenbenen.

Stoel knijpen: leg je hakken om de stoelpoot en duw naar binnen. Blijf goed ademhalen! Lukt het niet met rechte benen, buig je knieën dan iets.

Doe dit 30 sec.

Schud hierna je benen even los.

Herhaal deze oefening nog een keer !



20. Hamstrings & rug. Plaats 1 been op de 2^{de} stoel en de andere op de grond.

Buig over je gestrekte been 5 sec. met je handen richting je tenen hoofd naar beneden.

Ga daarna met je neus naar je andere knie van het been op de grond, handen naar de grond, 5 sec.

Herhaal dit 4 keer. Wissel steeds van been op de stoel en herhaal deze oefening.



21. Hamstrings & Rug

Doe 2 benen op de stoel.

Maak je lang 5 sec, rug strekken, kijk omhoog !

Ga voorover met rechter hand naar linker voet 5 sec.

Linker hand naar rechter voet 5 sec.

Maak weer lang 5 sec. etc.

Alles 5 sec. herhaal deze oefening 5 keer !!



22. Rug -Torsi- Schouders.

Lijkt op de voorgaande oefening, nu bovenbeen vast!

Benen op 2^{de} stoel , pak met je rechter hand je linker been vast en strek je linker hand zijwaarts kijk naar links zover je kan, arm op schouder hoogte en duim omhoog! 10 sec en daarna wisselen andere kant.

Herhaal deze oefening 3 keer.



23. Lies, bekken & rug.

Voeten licht gebogen met de knieën naar buiten gedraaid. Pak je enkels vast en buig voorover naar beneden. 10 sec. handen tegen elkaar.

Kom overeind en pak je knieën vast en hang iets naar achter met bolle rug. 10 sec.

Herhaal deze oefening 3 keer



24. Rug & Schouders.

Kom rechtop zitten, benen op de grond.

Pak je handen vast en maak je lang, kijk omhoog.

Duw je borstbeen naar voren en adem goed door! **Doe dit 10 sec.**

Buig je armen iets en trek ze boven je hoofd iets naar rechts en links!

Doe iedere kant 10 sec.

Schud je armen even rustig los

Herhaal deze oefening nog 2 keer.



Dit was het einde van de stoel workout, wij hopen dat je het leuk vond!

Je kan deze stoel workout iedere dag doen en heb je niet zoveel tijd, kies je gewoon de leukste oefeningen uit en doe je die!! 😊

en.....

Iedere morgen om 10.15 op Nederland 1 is, Nederland beweegt erop, super leuk en goed voor je!!

Fiets en wandel lekker buiten (als het niet te druk is), blijf in beweging!

Veel sportplezier, wij missen jullie natuurlijk heel erg en hopen zo snel mogelijk weer open te kunnen! Tot die tijd.....

Blijf Fit , Leef gezond en pas goed op elkaar en jezelf !!

Sportieve groet, **Keep Fit**