

Kuier-Fit.....Een' kuiertjun' met Fit-Tips

“Onger ut kuieren doen je allegoar oefeningen (Fit-Tips)

Als je alle Fit-Tips hebt gedaan, heb je de KUIER-FIT gedaan! Super gezond, lekker in de buitenlucht al kuierend sporten!

Wat te doen: Trek makkelijke kleren met lekker zittende sportschoenen aan, eventueel een flesje water. Je start met een stukje gewoon wandelen naar een stukje bos of fietspad waar het (hopelijk) niet te druk is en begint!

* Hou je een oefening niet vol, niet erg ! Ga gewoon verder lopen en je zal zien dat alles steeds makkelijker gaat als je dit vaker gaat doen.

* Na iedere Fit-Tip loop je verder totdat je de volgende Fit-Tip gaat doen.

Fit-Tips

1. Start met **5 a 6 minuten** flink doorwandelen op een lekker looptempo (niet rennen).



2. Trek terwijl je verder loopt steeds je hak naar je bil. Doe dit rechts en links afwisselend **1 minuut**. Loop hierna weer lekker verder **Achterkant bovenbeen**

3. Trek onder het lopen, rechts en links afwisselend je knie naar je borst, je beide handen tikken de knie aan en gaan weer omhoog. Hou je rug goed rechtop. Loop verder. Doe dit **1 minuut** en Loop weer pittig verder. **Voorkant bovenbeen**.



4. Ga hoog op je tenen en loop **20 passen** op je tenen, daarna ff gewoon en herhaal dit **3 keer!** Armen goed hoog, iets naar achter trekken, buik in en billen aanspannen. **Kuitspieren**



5. Maak een grote stap en zwaai je rechter arm omhoog en je linker naar achter, herhaal dit **1 minuut** afwisselend. let erop dat je maximaal doortrekt. **Schouders & rug**





6. Ga zijwaarts lopen, zij sluit. Maak hierbij grote zijwaartse stappen, armen zijwaarts.

1 minuut op rechts en 1 minuut op links.

(Dus omdraaien om dezelfde kant op te gaan 😊 anders ga je weer terug!)

Zijkant bovenbenen

7. Bijna hetzelfde alleen zwaai nu je been goed zijwaarts op voordat je deze zijwaarts plaatst. Ga niet teveel opzij hangen bij de opzwaai.

1 minuut op rechts en 1 min. op links (omdraaien)

Taille en zijkant bovenbenen.

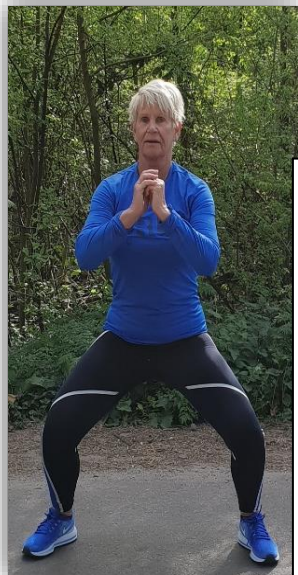


8. Onder het lopen, trek je rechter knie naar links op en tik met je linkerhand je rechterknie, wissel dit af .niet voorover buigen, rug zoveel mogelijk recht houden. Andere hand steeds zijwaarts houden! **Doe dit 1 minuut**

Bovenbenen, buik en schouders

9. Ellebogen op schouderhoogte en flink doorlopen. Trek je ellebogen naar achter en kruis ze voor je (onder en bovenlangs)

1 minuut. Schouders, schouderbladen en rug



10. Ga zijwaarts lopen en maak een squat sluit bij. Ga de eerste keer niet gelijk diep in de squat, bouw dit op, ga steeds dieper zitten. Hou je rug zoveel mogelijk rechtop, armen voor je borst.

Stap Zit Sluit bij, **10 keer rechts, draai om en 10 keer links en herhaal dit** 10 keer rechts en 10 keer links.

Bovenbenen, billen



11. Lopen en arm achterover draaien **10 keer rechter**, **10 keer linker**. Herhaal dit nog een keer re en li. Herhaal dit ook voorover draaiend rechts en links 10 keer. **Schouders, armen**



12. Lunge stap vooruit, zak met je achterste knie naar de grond. Armen zijwaarts of in je zij. Let erop dat je rug recht blijft, dus niet voorover leunen. 4 tellen rechts en 4 tellen links, afwisselend.

Doe dit 1,5 minuut
Bovenbenen, romp

13. Majem pas, zijwaarts lopen, zij kruis voor en zij kruis achterlangs. (voetbalpas)
1 minuut rechts zijwaarts en **1 minuut links** zijwaarts
Armen blijven zijwaarts, buik intrekken.

Coördinatie, schouders, taille, buik



14. Been opzwaai pas. Zwaai **1 minuut** afwisselend je been omhoog naar voren .
Bovenbenen, romp, buik



15. Blijf vooruit lopen maar zwaai eerst je been naar achter. Afwisselend rechts en links. Ga niet teveel naar beneden hangen en trek niet uit je rug! **1 minuut.**
Gat, bil





16. Zijwaarts lopen met zijwaartse knie hef.
elleboog richting je knie.

1 minuut rechter kant en **1 minuut linker** (zie oef 7 maar nu knie optrekken)

Taille, zijkant en voorkant bovenbenen.

17. Schaatsen

Licht voorover, handen op je rug.

Stap schuin voorwaarts / zijwaarts en kruis je andere been ver achter je standbeen.

1 minuut

Bovenbenen en heupen



18. Kruis tik. Tik met je linker hand je rechterschoen achter aan, andere arm gaat omhoog. Afwisselend rechts en links. **1 minuut**
schouders, rug, achterkant bovenbenen

Als je meer conditie wil , doe je oefening 19 t/m 21

19. Hinkel sprong van rechts naar links. **1 minuut**
Bovenbenen & conditie

20. Rennen/joggen

1 minuut joggen en 1 minuut wandelen.

Doe dit 5 keer. Conditie

21. 20x **Spread-sluit sprongen** naar voren toe. 20 stappen gewoon lopen en herhaal.
Deze oefening **5 keer** Conditie

- Iedere oefening 8 -10 seconden, iets veren mag
- Wissel steeds van been en doe iedere oefening 2 x





Kuitstretch:

1 been naar achter, hak naar beneden duwen.

Bovenbeen stretch:

Pak je enkel vast en trek deze achter naar je bil. Heupen naar voren en beneden duwen. Rug rechtop. Pak met je vrije hand iets vast i.v.m. omvallen.



Hamstrings /achterkant bovenbenen

Ga in een spreidstand staan en hang zover mogelijk voorover. Handsen op je tenen. Maak je daarna ff 10 sec. lang, armen hoog, kijk omhoog. Herhaal deze oefening.

Hamstrings, rug , schouders

Sta in spreidstand, ga voorover en draai met rechterhand naar links. Kijk omhoog naar andere arm 2 a 3 sec rechts en draai daarna naar links 5 keer.

Maak je hierna weer lang.





Heup strekker, voorkant bovenbeen

Sta met 1 been ver naar voren en buig door je voorste knie.

Probeer je heup naar voren te duwen, blijf zoveel mogelijk rechtop.

Rug, schouders, achterkant bovenbenen.

Leun met je handen tegen boom, paal of iets anders en buig naar voren.

duw je schouders naar beneden.



Hamstrings, achterkant bovenbenen, onder rug.

Leg je voet op iets en flex je tenen naar je toe.

Buig naar voren en probeer met je handen je tenen te pakken.

Hou je knie gestrekt!

Maak je 10 sec. lang !

Schud alles hierna even lekker los !

Super !!

Dit was de Kuier -Fit!

Kijk ook op onze site keepfiturk.nl voor leuke workouts en challenges die je makkelijk thuis kunt doen !

