

10 minuten workout

Dit is het oefenprogramma met 9 oefeningen van 45 seconden of 10 a 15 herhalingen voor de fittere patiënten in het ziekenhuis.



Push-up tegen de muur

Ga op armlengte afstand staan van de muur en buig door de ellebogen en duw je vervolgens weer op.



Triceps dips met stoel

Zet je handen op de rand van de stoel. Laat je lichaam langzaam zakken door je ellebogen te buigen.



Rondjes draaien met armen achterwaarts

Hef beide armen zijwaarts op schouderhoogte. Draai rondjes met de armen naar achteren.



Staande mountainclimber tegen muur

Sta met gestrekte armen tegen de muur. Doe een stap naar achteren en hef de knieën naar je borst.



Squats

Ga voor een stoel staan met je voeten op schouderbreedte. Zak naar beneden tot vlak boven de stoel en strek weer op.



Deadlift / goodmorning

Sta rechtop, met je knieën licht gebogen. Duw de heupen naar achter tot je rek voelt aan de achterkant van je bovenbenen. Dus je heupen weer naar voren. Hou je rug recht.



Calf raises

Ga op je tenen staan en zak weer naar beneden. Houdt de knieën gestrekt. Gebruik eventueel een stoel of muur voor balans.



Lunges

Zet een stap naar voren. Buig met de achterste knie naar de grond. Stap terug naar startpositie. Gebruik eventueel de stoel of muur voor balans.



Ontspannen

Ga hiervoor comfortabel zitten of staan. Adem rustig maar diep in door je neus en adem rustig uit door je mond. Herhaal dit een paar keer.



Scan de QR-code voor de video workout of kijk op www.vimeo.com/1105415147

