



7 minute work-out



De 7 minute work-out is een programma waarbij je gedurende 7 minuten intensieve oefeningen doet. Elke oefening (12 in totaal) voer je 30 seconden uit, afgewisseld met 10 seconden rust. Het is geen wondermiddel, een gezonde mix van bewegen blijft belangrijk. Maar in 7 minuten pak je wel alle grote spiergroepen aan. Je werkt snel (iedereen heeft 7 minuten tijd), eenvoudig (zonder materialen) en effectief aan je conditie en algemene gezondheid.

1. Jumping jacks



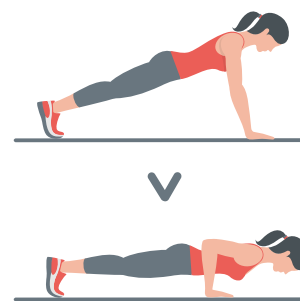
Deze oefening zorgt ervoor dat je hartslag flink gaat versnellen, hierdoor verbetert je cardiovasculaire systeem (conditie) terwijl je lekker veel calorieën verbrandt!

2. Wall sit



De wall sit is een effectieve oefening om het uithoudingsvermogen van je bovenbenen te verbeteren, maar ook je buikspieren, bilspieren en onderrugspieren.

3. Push up



Met een push up train je niet alleen je borstspieren, maar ook je schouders, triceps, bilspieren en hele core! En door al die spieren in één te trainen verbrand je ook nog eens een hoop calorieën.

4. Crunches



Crunches zijn perfect als je de buik (rechte buikspieren) wilt versterken. Doordat je belangrijke houdingsspieren belast, verbeter je ook je corestabiliteit. Je rug en buik werken beter samen, waardoor de kans op klachten kleiner is.

5. Step up



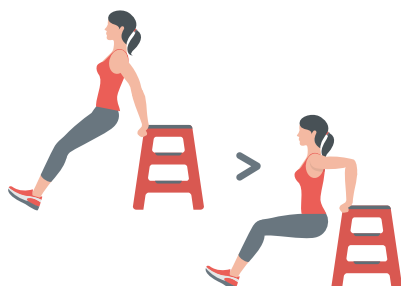
Met deze oefening train je vooral de voorkant van je bovenbeen, maar ook je hamstrings en je kuiten. Daarnaast is deze oefening goed voor je balans.

6. Squat



Je traint veel verschillende spieren met een squat. Namelijk je bovenbenen, bilspieren, kuiten en je buikspieren. En dat allemaal in slechts een enkele beweging!

7. Triceps dip



De triceps dip is een perfecte oefening om je bovenarmen te trainen. De oefening richt zich voornamelijk op je triceps, maar je kunt er ook winst uithalen op schouder- en borstgebied.

8. Plank



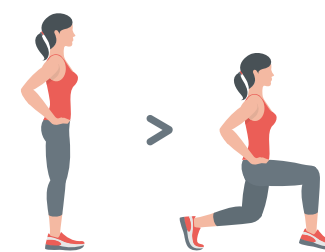
Deze oefening is gericht op het trainen van de romp en de stabiliteit van het schouderblad. Daarnaast is het één van de betere oefeningen voor het trainen van de buikspieren. Bij de plank worden namelijk ook uithoudingsvermogen en de stabiliteit getraind.

9. High knees running



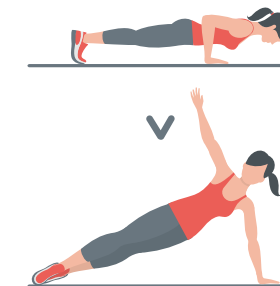
Bij de high knees verhoog je je hartslag, hierdoor train je je cardiovasculaire systeem, en billen, benen en kuiten.

10. Lunges



Met lunges train je in feite je hele onderlichaam: zowel je heupen als benen en om je wervelkolom in een neutrale positie te houden, wordt je rugstrekker ook aan het werk gezet. Daarnaast is deze oefening een hele goede om je gehele stabiliteit te trainen!

11. Push up rotation



Met deze oefening train je borstspieren, schouders, triceps, bilspieren en de stabiliteit van je core en schouder.

12. Side plank



Deze zijwaartse plank oefeningen zorgt dat er meer nadruk komt te liggen op de schuine buikspieren. In de billen en benen betekent dit dat de nadruk verschuift naar de spieren die gelegen aan de buiten- en binnenkant.