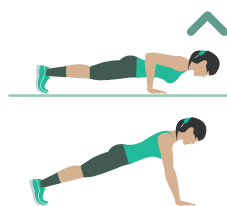


# 9 OEFENINGEN DIE JE THUIS KUNT DOEN

Deze oefeningen moeten in een rap tempo worden uitgevoerd, tel **30 seconden** per oefening.

**7 tot 15 minuten intensieve lichaamsbeweging** is zeer gunstig voor je gezondheid en kan gemakkelijk thuis worden gedaan.

Vergeet niet op te warmen om ongemak en blessures te voorkomen.  
Blijf de hele dag goed gehydrateerd  
Vergeet niet dat consistentie en een gezonde voeding de sleutels tot succes zijn.



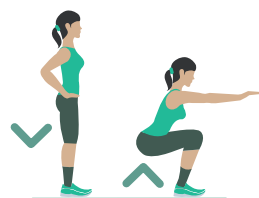
**Push-ups**



**Jumping Jacks**



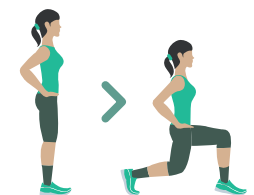
**Muurzitten**



**Squats**



**Planken**



**Lunges**



**Zijwaartse plank**



**Buikspieren**



**Knieheffen**