



## 10 minuten training 1 – Total Body

Met deze **10 Minuten training** train je het hele lichaam. Alle spiergroepen komen aan bod.

### **Waarom 10 minuten trainingen?**

Voor veel mensen is het nog steeds moeilijk om een aantal keer per week een half uur of uur aan sporten en bewegen te besteden. Dit kan komen door gebrek aan tijd, motivatie of omdat je simpelweg niet weet wat je precies moet doen.

Met deze *10 Minuten trainingen* maken we het een stuk makkelijker. Doordat je iedere dag een aantal oefeningen doet en de verschillende spiergroepen verdeelt over de week, heb je hetzelfde effect als 2 of 3 keer per week een volledige training van ½ uur tot 1 uur.

### **Hoe werkt een 10 minuten training?**

Op onderstaande schema's staat op iedere pagina een aparte training. Deze training duurt inclusief de warming-up tussen de 7 en 12 minuten.

Na de warming-up ga je de oefeningen **achter** elkaar uitvoeren. Er is geen pauze tussen de verschillende oefeningen.

Na de uitvoering van de 5 of 6 oefeningen neem je 30 tot 60 seconden rust. Gooi de spieren los en neem een slokje water.

Na deze korte pauze ga je dezelfde sessie nogmaals herhalen. Deze sessies herhaal je minimaal 2 en maximaal 4 keer.

Na deze sessie kun je de oefeningen van de warming-up nogmaals herhalen als cooling-down. Eventueel kun je nog enkele rek- en strekoefeningen doen die allemaal staan afgebeeld in de 'Oefeningen bibliotheek' in de Bflex Club.

### **Hoe ga ik beginnen?**

Op dag 1 begin je met Training 1 (dat is de eerste pagina 1 / 4. Training 1 en training 4 zijn hetzelfde). De volgende dag ga je verder met Training 2. Zo ga je iedere dag door tot je 6 trainingen gedaan hebt. Je kunt dan kiezen om 1 dag rust te nemen en vervolgens weer bij training 1 te beginnen. Je kunt dan zwaardere elastieken pakken of meer sessies gaan doen.

Indien je wel 3 maal per week wil trainen kun je er ook voor kiezen om op 1 dag 2 trainingen te doen. Dus op dag 1 doe je Training 1 + 2, op dag 3 doe je Training 3 + 4, enz.

Print de trainingen eventueel uit en hou ze erbij tijdens de oefeningen.

### **Combineren met andere sporten**

Bovendien zijn de *10 Minuten trainingen* perfect te combineren met andere sporten. Doe de oefeningen voordat je gaat hardlopen, wielrennen, mountainbiken, wandelen (met of zonder de hond) of iedere andere sportactiviteit. Je bent er reeds op ingesteld en gekleed en bovendien binnen 10 minuten klaar!

Voor vragen kun je altijd mailen naar [jos@bflex-health.nl](mailto:jos@bflex-health.nl)

Veel plezier met de trainingen.



## Warming-up / cooling down

Voor aanvang van iedere sportactiviteit is het verstandig om het lichaam op te warmen. Dit kan zonder materiaal en met enkele eenvoudige oefeningen.

Hieronder staan een aantal oefeningen / bewegingen afgebeeld. Deze oefeningen kun je niet alleen gebruiken als warming-up, maar ook tijdens de pauze tussen 2 oefeningen of als cooling down.

### Oefening 1. **Armen en romp zwaaien**



Ga ontspannen staan met de voeten op heupbreedte en lichte knik in de knieën.

Zwaai beide armen naar links en naar rechts. Draai de romp ontspannen mee en kijk mee met de armen.

**Aantal;**  
**8 x naar links zwaaien**  
**8 x naar rechts zwaaien**

### Oefening 2. **Schouders naar achteren draaien**



Draai de schouders in rustig tempo 'overdreven' in grote cirkels naar achteren. Probeer de hele wervelkolom ontspannen mee te bewegen.

**Aantal:**  
**8 grote cirkels naar achteren maken**

### Oefening 3. **Schouders naar voren draaien**

Zelfde als oefening 2. Nu de schouders in grote cirkels naar voren draaien

**Aantal:**  
**8 grote cirkels naar voren draaien**

## Oefening 4. **Knieën heffen links / rechts afwisselen**



Maak grote 'marcheer' passen op de plaats.  
Breng afwisselend de knie richting de elleboog.  
Tik de linker elleboog tegen de rechter knie.

Wissel links en rechts af. Draai heup en romp goed mee.

**Aantal:**  
**8 x linker knie**  
**8 x rechter knie**

## Oefening 5. **Uitstrekken**



Vouw de vingers in elkaar.  
Breng de armen omhoog en strek het lichaam helemaal uit.  
Probeer je zo lang mogelijk te maken. Rustig doorademen.

**8 seconden vasthouden**

## Oefening 6. **Uitstrekken links / rechts**

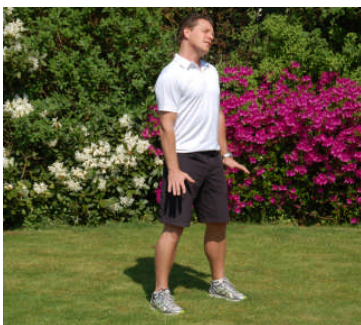


Vanuit de gestrekte positie beweeg je het bovenlichaam naar links. Blij rustig doorademen.

Na 8 seconden terug naar het midden en vervolgens naar rechts.

**8 seconden links**  
**8 seconden rechts**

## Oefening 7. **Nek spieren**



Duw beide handen richting de grond.  
Breng hoofd naar links (linkeroor – linkerschouder)  
Duw vervolgens de rechterschouder nog iets verder naar beneden. Je voelt de nekspieren oprekken.

Na 8 seconden terug naar het midden en vervolgens naar rechts

**8 seconden links**  
**8 seconden rechts**

## Oefening 8. **Wervelkolom / Nek**



Duw beide handen nog steeds naar beneden.  
Houd beide schouders op 1 lijn en kijk over de rechter-  
schouder zo ver mogelijk opzij / naar achteren.

Na 8 seconden terug naar het midden en vervolgens naar  
rechts

**8 seconden links**  
**8 seconden rechts**

## Oefening 9. **Knieën heffen links / rechts afwisselen**

**Nogmaals als oefening 4**



Maak grote 'marcheer' passen op de plaats.  
Breng afwisselend de knie richting de elleboog.  
Tik de linker elleboog tegen de rechter knie.

Wissel links en rechts af. Draai heup en romp goed mee.

**Aantal:**  
**8 x linker knie**  
**8 x rechter knie**

## Oefening 10. **Arm / Borstspieren rekken**



Breng de armen zo ver mogelijk naar achteren. De duimen  
wijzen omhoog.  
Adem een aantal maal diep in en uit.

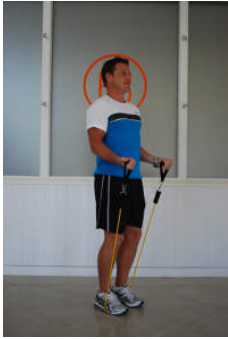
**8 seconden**

Eventueel nog extra rek- en strekoefeningen voor boven- en onderlichaam.  
Zie alle rekoefeningen in de Oefeningen bibliotheek in de Bflex Club.

**Veel plezier met je training.**



## Fitness Algemeen – Training 1 / 4



### 1. Standing Biceps Curl

#### Beweging

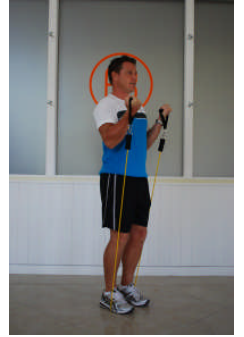
Start met je handen zo laag mogelijk. Zorg wel dat er altijd spanning op de spieren blijft, dus de ellebogen niet helemaal strekken. Span je bovenarmen en buig je armen.

#### Let op

Fixeer de ellebogen in de zij. Beweeg niet met de romp.

**12 herhalingen**

*Geen pauze – direct doorgaan*



### 2. Side raise

#### Beweging

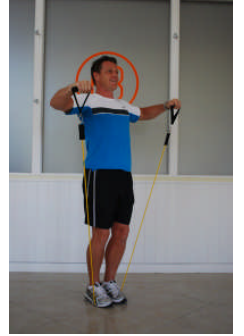
Ga staan met de voeten dicht bij elkaar. Breng vanaf de heup de armen omhoog. Er zit een lichte buiging in de ellebogen en de polsen blijven stabiel / recht. Maak de beweging TOT schouder hoogte, niet er voorbij.

#### Let op

Houd spanning op de schouders. Laat de handen niet tegen je lichaam komen

**8 – 12 herhalingen**

*Geen pauze – direct doorgaan*



### 3. Bovenbenen en billen – Lunge

#### Beweging

Ga in schredestand staan. Breng de achterste knie richting de grond (laat hem de grond niet raken!). Houd de voorste knie boven de enkel.

#### Let op

Beweeg je lichaam in een verticale lijn naar beneden. Steun niet met je handen op je voorste been.

**8 keer linkerbeen + 8 keer rechterbeen**

*Geen pauze – direct doorgaan*



### 4. Bovenbenen en billen – Squat

#### Beweging

Plaats de voeten op heupbreedte. Laat de voeten lichtjes naar buiten wijzen. Beweeg vanuit stand de billen naar achteren. Zorg dat de knieën niet voorbij de tenen komen.

#### Let op

Vanuit de staande positie probeer je de knieën op de plaats te houden en alleen de billen naar achteren te bewegen. Blijf naar voren kijken en houd de borst op.

**12 herhalingen** *Geen pauze – direct doorgaan*



### 5. Borstspieren - Push Up

#### Beweging

Dit is de zware uitvoering. Begin eventueel op de knieën. Plaats de handen op het matje en ga op de tenen staan. Zorg dat je hele lichaam in één lijn is. Zak niet door in je rug en heup! Breng de borst / neus richting het matje en stoot vervolgens uit omhoog door de borstspieren aan te spannen.

**8 – 12 herhalingen**



**Neem 30 – 60 seconden pauze. Pak een slokje water en herhaal deze serie 2 tot 4 maal.**



## Fitness Algemeen – Training 2 / 5

Vorbereiding: Bevestig deuranker op borsthoogte



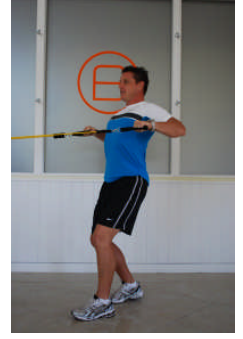
### 1. Rugspieren - Back Row

#### Beweging

Zet één been naar voren. Rechte rug. Ellebogen en onderarmen horizontaal. Beweeg de schouderbladen naar elkaar toe. Maak de beweging helemaal af.

**Let op** Zorg dat de ellebogen en onderarmen horizontaal blijven. Probeer de beweging maximaal af te maken. Ga niet vanuit onderrug 'trekken'.

**10 – 12 herhalingen** Geen pauze – direct doorgaan met oef. 2



### 2. Achterkant bovenarm - Two Arm Triceps Kickback

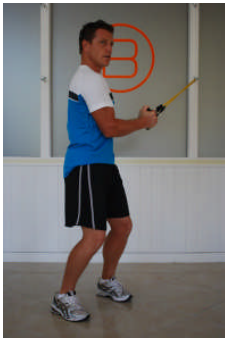
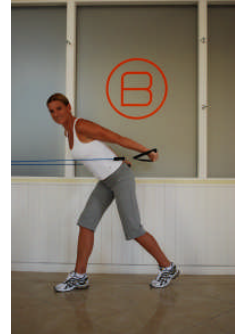
Zet een flinke stap naar voren t.o.v. oefening 1

#### Beweging

Ga in schredestand staan met je bovenlichaam licht voorovergebogen. Fixeer beide ellebogen in je zij. Strek je armen helemaal uit.

**Let op** Beweeg niet vanuit je bovenlichaam of bovenarmen.

**10 – 12 herhalingen** Geen pauze – direct doorgaan met oef. 3



### 3. Schuine buikspieren - Rotary Torso

#### Beweging

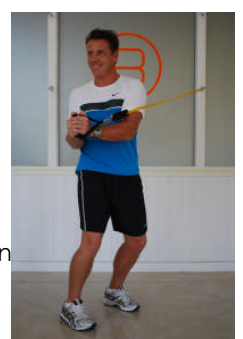
Fixeer beide ellebogen in een hoek van 90° in de zij. Draai met de schouders (niet met de heupen, dus alleen het bovenlichaam) naar één kant en vervolgens door middel van het aanspannen van de schuine buikspieren, zover mogelijk indraaien naar de andere kant.

#### Let op

De draai moet zitten in de schuine buikspieren (de romp), niet in de heupen. Probeer er op te letten dat je heupen stil staan. Laat je ellebogen niet los komen vanuit de zij!!

**10 herhalingen links**

**10 herhalingen rechts** Geen pauze – direct doorgaan met oef. 4



### 4. Borstspieren - Two arm Chest Fly

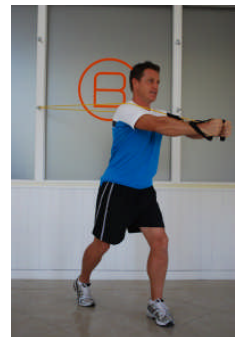
#### Beweging

Zet één been naar voren. Zorg voor een rechte houding; borstkas op. Buig de armen licht en breng ze naar achteren. Voel de rek op de borstspieren en breng vervolgens de armen naar voren. Strek de armen helemaal uit naar voren, zonder het bovenlichaam hierbij naar voren te brengen. Handen staan verticaal

#### Let op

Probeer de onderarmen en ellebogen evenwijdig aan de tubes te houden. Laat de ellebogen niet naar beneden 'hangen'.

**12 herhalingen** Geen pauze – direct doorgaan met oef. 5



### 5. Borstspieren - Chest Press

#### Beweging

Ga stevig staan met licht gebogen knieën. Houd beide armen horizontaal of in de lijn van de tubes. De ellebogen zijn in een hoek van 90°. Strek de ellebogen helemaal uit, zonder te overstrekken. Je handen staan nu horizontaal in tegenstelling tot oef. 4.

**Neem 30 – 60 seconden pauze. Pak een slokje water en herhaal deze serie 2 tot 4 maal.**





## Fitness Algemeen – Training 3 / 6

Voorbereiding: Bevestig deuranker hoog aan deur + matje klaarleggen



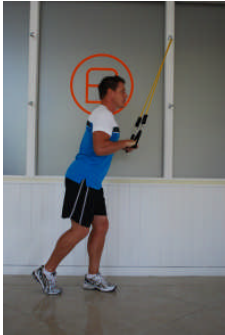
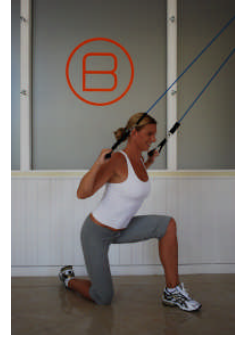
### 1. Rugspieren - Kneeling Lat Pull

#### Beweging

Zet één voet naar voren. Beide armen zijn gestrekt in één lijn met de tubes. Bovenlichaam licht voorvoren gebogen vanuit de heup. Borstkast op. De ellebogen in een vloeiende beweging naar beneden brengen. Probeer de schouderbladen zo laag mogelijk te brengen.

**Let op** Kijk niet naar beneden, want dan ben je sneller geneigd in de rug te buigen.

**12 herhalingen** Geen pauze – direct doorgaan met oef. 2



### 2. Achterkant bovenarmen - Triceps Extension

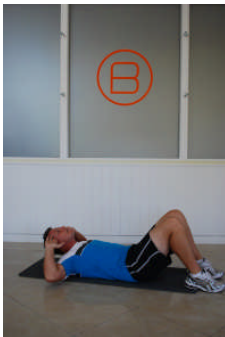
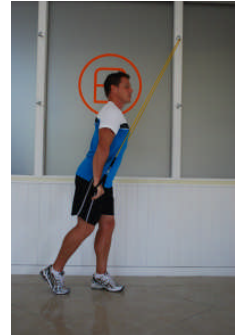
#### Beweging

Zet één been voor, je borstkast is op. De ellebogen zijn gefixeerd in de zij. Streck je armen nu helemaal uit richting de heup.

#### Let op

Houd je rug recht en zorg ervoor dat je ellebogen in je zij continu gefixeerd blijven.

**12 herhalingen** Geen pauze – direct doorgaan met oef. 3

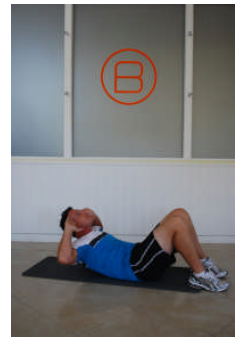


### 3. Rechte buikspieren - Abdominal Crunch

#### Beweging

Start in ruglig op een matje. Handen achter de oren plaatsen. Beweeg de borstkast richting het plafond. Breng spanning op de buikspieren, ga langzaam terug. Ga niet helemaal liggen tijdens de oefening.

**10 - 15 herhalingen** Geen pauze – direct doorgaan met oef. 4



### 4 + 5. Schuine buikspieren

#### Beweging

Lig op je rug op het matje. Plaats de knieën tegen elkaar en breng deze naar één kant. Kom vanuit de romp omhoog zoals eerder besproken.

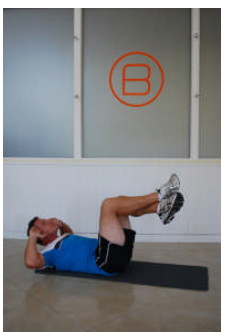
#### Let op

Plaats eventueel een hand in de zij om te voelen dat je de schuine buikspieren goed aanspant.

**10 - 15 herhalingen knieën naar links**

**10 - 15 herhalingen knieën naar rechts**

Geen pauze – direct doorgaan met oef. 6



### 6. Abdominal Crunch - Rechte buikspieren 90°

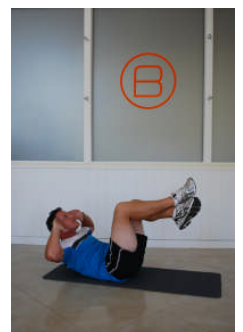
#### Beweging

Idem als bij rechte buikspieren.

#### Let op

Je kunt proberen om je knieën heel lichtjes richting de borst te bewegen wanneer je met je bovenlichaam omhoog komt.

**10 - 15 herhalingen**



Neem 30 – 60 seconden pauze. Pak een slokje water en herhaal deze serie 2 tot 4 maal.