



## 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**

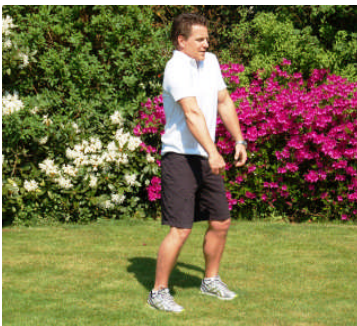


Ga ontspannen staan met de voeten op heupbreedte en lichte knik in de knieën.

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**

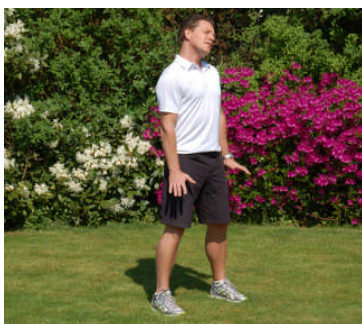


Vanuit de gestrekte positie beweeg je het bovenlichaam naar links. Blij rustig doorademen.

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

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

#### Oefening 7. **Nek spieren**



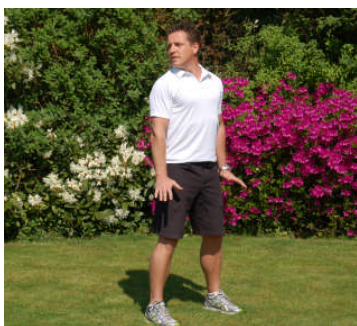
Duw beide handen richting de grond.  
Breng hoofd naar links (linkeroor – linkerschouder)  
Duw vervolgens de rechterschouder nog iets verder naar beneden. Je voelt de nekspieren oprekken.



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.**