

Trainen om conditie te verbeteren



Loop de trap op

Basisoefening

Hoe uit te voeren?

Sta voor de trap, hand op de trapleuning.

Plaats rechtervoet op de eerste traprede en zet linkervoet erbij.

Stap met de rechtervoet terug op de grond en zet de linkervoet ernaast.

Hoe vaak?

10 keer, wissel met start van het rechter- en linkerbeen. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 10 keer uit.

Variaties op de basisoefening

Voer de oefening uit zonder de trapleuning vast te houden.

Stap meerdere treden omhoog en stap achterwaarts terug.