

# Trainen om conditie te verbeteren



Spring omhoog en sluit armen en benen

# Basisoefening

## Hoe uit te voeren?

Ga staan met je benen bij elkaar, je buikspieren aangespannen en je armen langs je zij.

Stap met je rechterbeen naar buiten en beweeg tegelijkertijd je armen omhoog, tot boven je hoofd. Stap weer terug naar beginpositie. Stap vervolgens met je linkerbeen naar buiten en beweeg tegelijkertijd je armen omhoog, tot boven je hoofd.

Let er bij deze oefening op dat je rug goed recht blijft.

## Hoe vaak?

5 keer. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 5 keer uit.

## Variaties op de basisoefening

Spring met je benen tegelijk uit elkaar. Tegelijkertijd beweeg je je armen omhoog, tot aan boven je hoofd. Spring weer terug naar de beginpositie. Let erop dat je rug goed recht blijft.

Probeer boven je hoofd in je handen klappen.

Wil je het uitdagender maken? Voer de oefening dan sneller uit. Daarnaast kan je krachtiger en hoger springen.