

Work-out Hydrofit

- ✧ Je hebt nodig: - een matje of handdoek
 - een bal of een gevuld drinkfles(je) als je geen bal hebt
 - eventueel een springtouw

- ✧ Warm-up/stretch. Muziek van Michael Bublé; It's a beautiful day, 3.19 min
 1. Side stretch romp, rechts en links (reik met je vingers richting het plafond)
 2. Stretch been achterwaarts, rechts en links (duw je hak in de grond)
 3. Stretch been voorwaarts, rechts en links (je tenen wijzen omhoog)
 4. Knie-hef rechts en links (houd je knie vast met je handen en zoek een vast punt om naar te kijken voor een goede balans)
 5. Stretch met hak naar de bil (houd je voet vast met je hand(en), zoek een vast punt om naar te kijken voor een goede balans en houd je knieën tegen elkaar aan)
 6. Twist romp met armen gebogen (en/of gestrekt)
 7. Schoolslag armen, borstcrawl armen en rugcrawl armen

Zorg dat je de warm-up goed uitvoert om blessures te voorkomen!

- ✧ Kern/intensief. Muziek van Capital Cities; Safe and sound, 3.12 min.
 1. Begin met flink stappen (marcheren) om je spieren nog warmer te maken. Vervolgens kun je verder met joggen en eventueel joggen en marcheren afwisselen
 2. Rocking horse, wissel na een aantal keer het voorste been
 3. Jumping Jack (spreid/sluit), neem je armen actief mee
 4. (Denkbeeldig) touwtje springen

- ✧ Bal/buikspieroefeningen. Muziek van Kelly Clarkson; Stronger, 3.41 min.
 1. Squats, gelijktijdig met bal hoog/horizontaal
 2. Knieën om en om op en de bal er onderdoor
 3. Twist met de bal tussen je knieën
 4. Rechte buikspieren. Probeer je voeten te laten staan (benen zijn gebogen). Schuine buikspieren. Voeten zijn los van de grond en tik met de bal rechts en links naast je op de grond.

✦ Cool-down. Muziek van de film Annie; 'Morgen', 2.37 min.

1. Breng beide armen via zijwaarts naar boven, houd je schouders laag en adem in. Laat je armen weer zakken en blaas uit.
2. Armen ontspannen voorwaarts omhoog brengen en weer terug naar beneden
3. Rol af (kin op de borst), slinger ontspannen heen en weer en rol rustig op
4. Stretch oefeningen van de benen uit de warm-up

Herhaal elke oefening een aantal keren achter elkaar. Succes en veel plezier!