

# De fit-o-meter

## Oefening 1



### **Uitleg van de oefening**

- Ga op de stoel zitten.
- Buig naar voren en probeer jouw voeten te raken met jouw handen.
- Doe dit 10 keer.

# De fit-o-meter

## Oefening 2

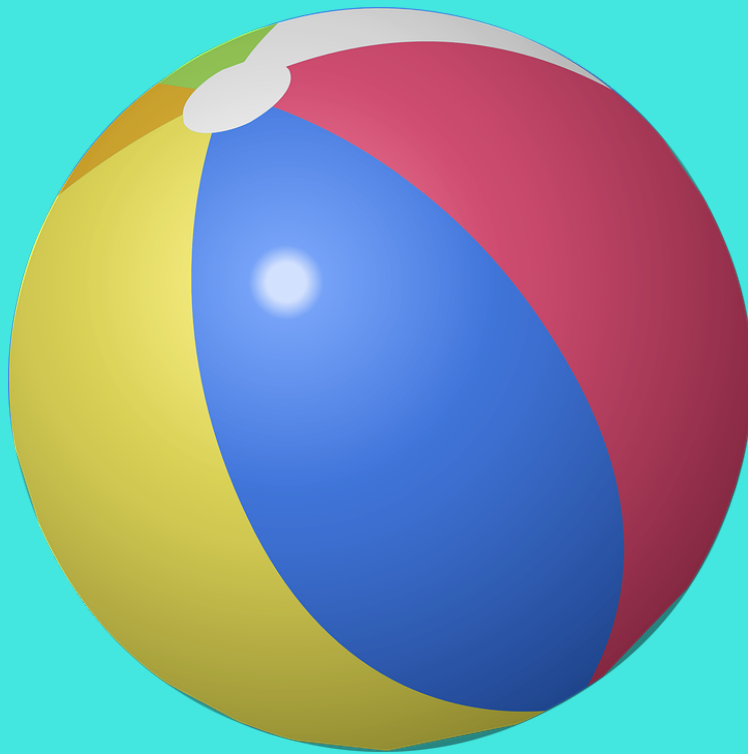


### **Uitleg van de oefening**

- Ga op de stoel zitten of sta recht en hou je vast aan de muurbaar.
- Plaats je rechtervoet 10 keer opzij, zo ver als je kunt.
- Doe dit ook met jouw andere voet.

# De fit-o-meter

## Oefening 3



### **Uitleg van de oefening**

- Ga op de stoel zitten of sta recht.
- Gooi de bal omhoog.
- Hou deze zo lang mogelijk in de lucht zonder ze te laten vallen.

# De fit-o-meter

## Oefening 4



### **Uitleg van de oefening**

- Ga op de stoel zitten.
- Zet jouw vingertoppen op jouw schouders.
- Draai 15 keren naar voren, draai 15 keren naar achteren.

# De fit-o-meter

## Oefening 5



### **Uitleg van de oefening**

- Streck je armen voor je uit met de handpalmen naar beneden.
- Open beide handen en spreidt jouw vingers en sluit deze weer.
- Doe dit 10 keer.

# De fit-o-meter

## Oefening 6



### **Uitleg van de oefening**

- Sta recht en hou je vast aan de muurbaren.
- Hef jouw rechtersvoet op en beweeg deze naar achteren. Doe dit 10 keer.
- Doe dit ook met jouw linkersvoet.

# De fit-o-meter

## Oefening 7

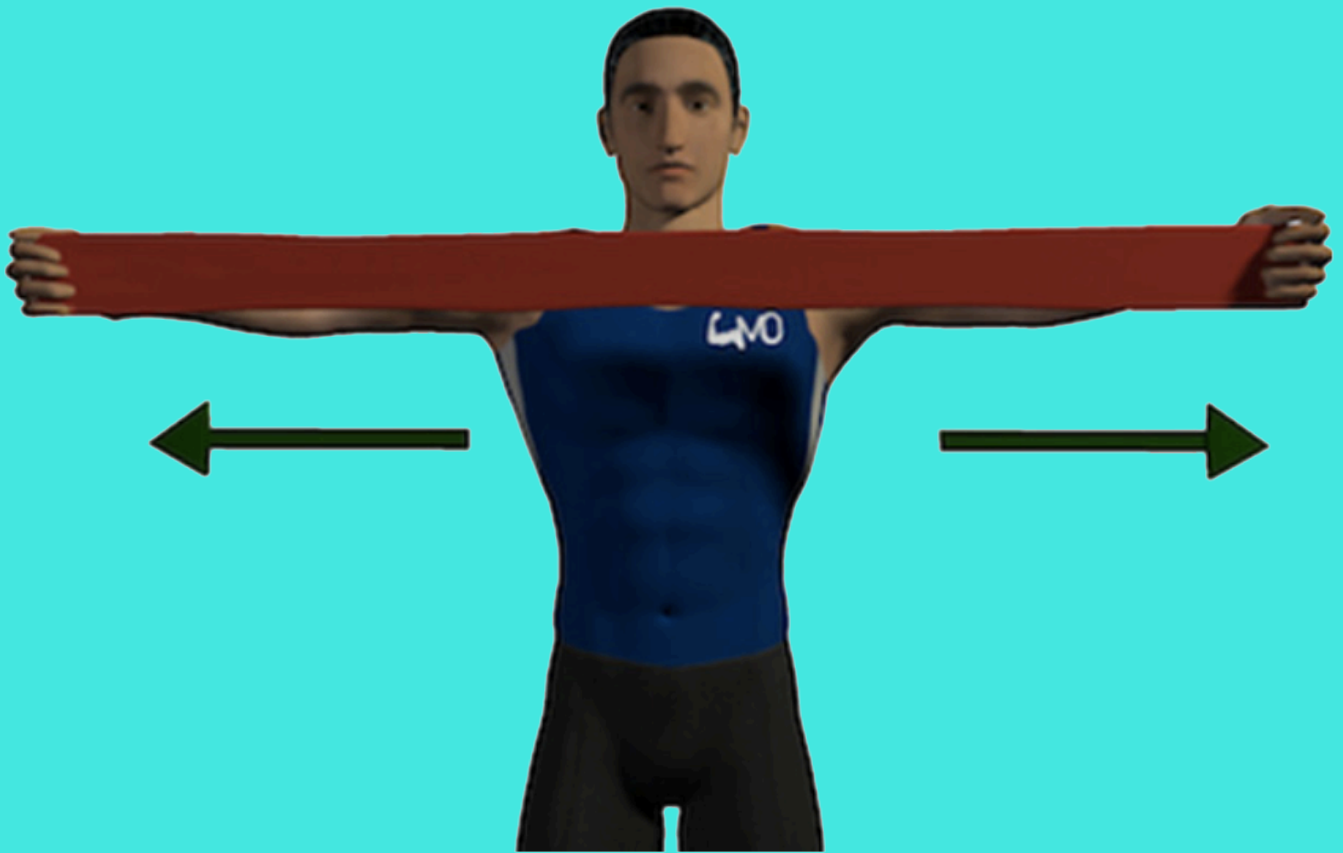


### **Uitleg van de oefening**

- Sta recht en hou je vast aan de muurbaren.
- Hef jouw rechtersvoet op en beweeg deze naar voren. Doe dit 10 keer.
- Doe dit ook met jouw linkersvoet.

# De fit-o-meter

## Oefening 8



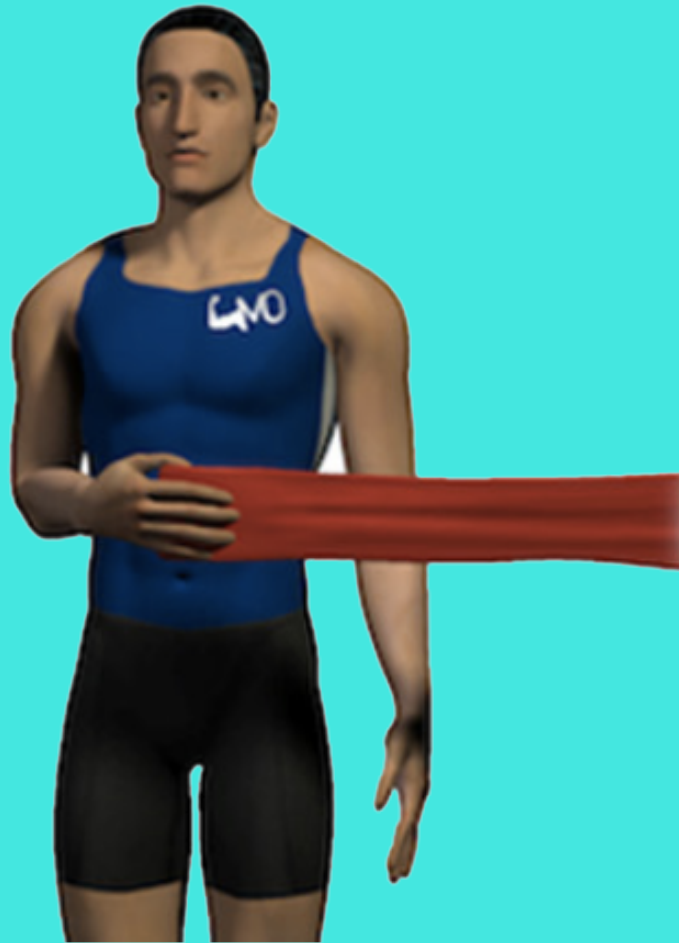
### **Uitleg van de oefening**

- Ga zitten of sta recht.
- Neem de theraband in beide handen.
- Trek deze 10 keer zo ver mogelijk uit elkaar.



# De fit-o-meter

## Oefening 9



### **Uitleg van de oefening**

- Ga zitten of sta recht.
- Neem de theraband vast met jouw rechterhand, daarna met de linkerhand
- Trek 10 keer zo hard mogelijk aan de band.

# De fit-o-meter

## Oefening 10



### **Uitleg van de oefening**

- Sta recht en hou je vast aan de muurbaren.
- Plaats je rechtersoet 10 keer voor jouw linkersoet.
- Plaats je linkersoet 10 keer voor jouw rechtersoet.

# De fit-o-meter

## Oefening 11

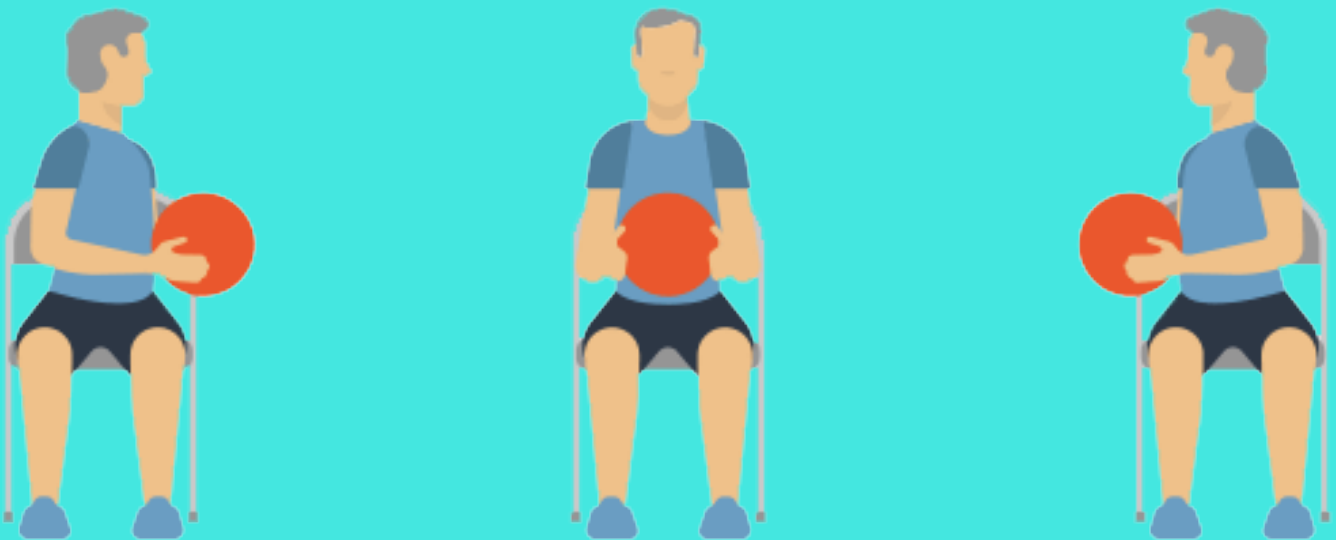


### **Uitleg van de oefening**

- Ga zitten of sta recht.
- Hou de bal vast met beide handen.
- Streck beide armen en hef de bal van aan jouw knieën tot boven de schouders.
- Doe dit 15 keer.

# De fit-o-meter

## Oefening 12



### **Uitleg van de oefening**

- Ga zitten of sta recht.
- Hou de bal vast tegen jouw buik.
- Draai jouw romp naar links en naar rechts, zo ver als je kunt.
- Doe dit 15 keer.

