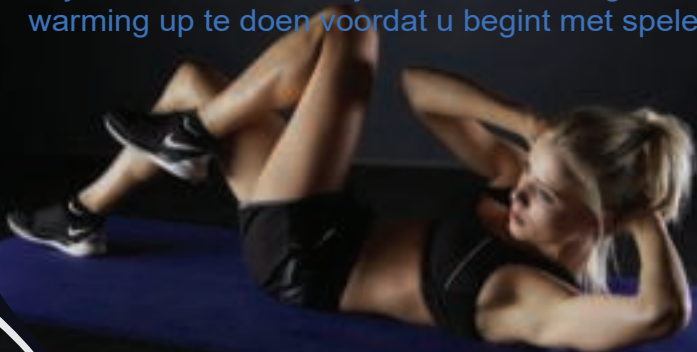


**THE ULTIMATE
BODYWEIGHT
FITNESS GAME
BY WEBU**

Wij raden het ten alle tijden aan om een goede warming up te doen voordat u begint met spelen.



In deze handleiding vindt u al de oefeningen die zich op het bordspel bevinden. Bij elke oefening staat waar deze goed voor is, als u de QR code scant wordt u omgeleid naar een video van onze professionele instructeur voor de juiste uitvoering van de oefening.



SPELREGELS & INSTRUCTIES

De bedoeling van het WEBU bordspel is dat je zo snel mogelijk langs het vakje start gaat. Elke keer als u langs het vakje start komt ontvangt u 1 gainer. Wie als eerst 5 gainers heeft ontvangen heeft het spel gewonnen. Bij de vakjes “Lucky!” pak je een lucky kaart en voer je deze uit.

Het spel wordt gespeeld met de twee bijgeleverde dobbelstenen, u kunt het spel alleen spelen of in groepen. Wij raden aan om gebruik te maken van de bijgeleverde dry marker zodat u als u klaar bent met spelen de score kunt wissen. Een potlood met gum is ook mogelijk, mocht u deze niet bij de hand hebben dan kunt u een papiertje gebruiken.

Voor de juiste uitvoering van de oefeningen is er een oefeningen handleiding meegeleverd, hierop kunt u eenvoudig zien hoe u de oefening op de juiste manier moet uitvoeren. U kunt met uw telefoon de QR codes scannen deze brengt u naar een video van onze professionele fitness instructeur.

Mocht u niet voldoende weerstand voelen, kunt u altijd afwijken van de spelinstructies en oefeningen.

EXERCISES

Sit-Ups

De sit-up is een oefening voor het uithoudingsvermogen van de buik en wordt gebruikt om de buikspier te versterken.



Push Ups

Met de Push Up gebruik je verschillende spieren. De grootste spiergroep die je traint met push-ups is je borst.



Jump Squats

Jump squats is een zeer goede oefening voor de quadriceps, hamstrings en bilspieren.



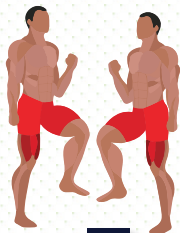
Glute Bridge

De glute bridge is een uitstekende oefening voor het trainen van je gluteus maximus. Dit is de grootste bilspier waar je over beschikt.



High Knees

High knees is een goede oefening voor je conditie en uithoudingsvermogen. Ook is het een effectieve beweging om vet mee te verbranden.



EXERCISES

Close Grip Push Ups

Met de Close Grip Push Ups train je voornamelijk de triceps, maar ook de borstspieren.



Lunges

Lunges zijn de perfecte oefening voor je billen en voor goed gevormde benen. Met de lunge train je al je bovenbeenspieren en de achterkant van je benen.



Single Leg Glute Bridge

De Single Leg Glute Bridge is een geweldige manier om de heupen, bilspijeren en hamstrings te versterken.



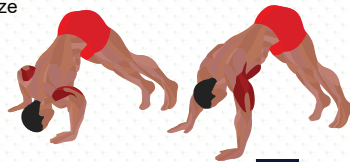
Jumping Jacks

Jumping Jacks zijn een full-body workout. Er zijn veel spieren betrokken bij de uitvoering.



Shoulder Press

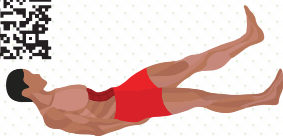
De shoulder press is een oefening om je schouders te trainen. Met deze oefening train je de gehele schouder.



EXERCISES

Flutter Kicks

Flutter-kicks zijn een oefening die je core, buikspieren en je onderrug versterkt. Ook verbrand je er voor calorieën mee.



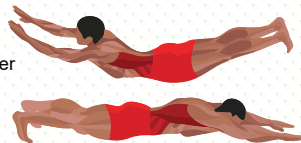
Plank

De plank wordt omschreven als een full body oefening, je traint er je gehele lichaam mee.



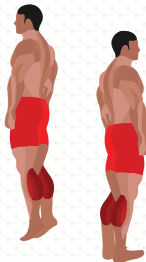
Superman

Het doel van deze oefening is vooral je lichaam en je rug sterker te maken om vervelende kwaaltjes en rugklachten te voorkomen of te verhelpen.



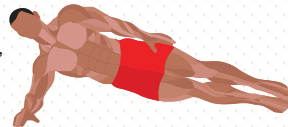
Calf Raises

Met de calf raises train je de kuitspieren. Het is simpelweg de beste en eigenlijk enige goede oefening om de kuiten goed te kunnen trainen.



Side Plank

De side plank is een oefening die goed is voor het hele lichaam, echter ligt de focus op de schuine buikspieren en bilspieren.



EXERCISES

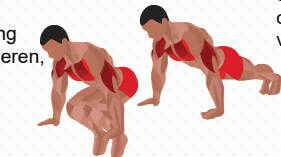
Burpees

Burpees zetten je hele lichaam aan het werk en zijn bedoeld om kracht en uithoudingsvermogen op te bouwen in je onder- en bovenlichaam.



Snap Jumps

Snap Jumps is een oefening die gericht is op de buikspieren, bilspieren, knieën, hamstrings en quadriceps.



Bird Dogs

De Bird Dogs is een oefening die de core versterkt, meer specifiek de buikspieren, onderrug, billen en dijen.



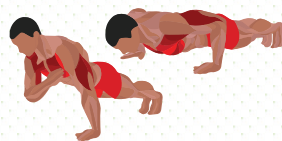
Bicycle Crunches

De Bicycle Crunches wordt ook wel de Air Bicycle genoemd. Een goede buikspieroefening met de nadruk op de onderste buikspieren.



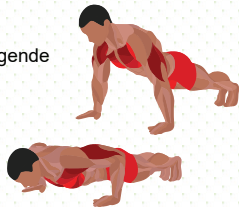
Shoulder Taps

De Shoulder Taps versterkt je buikspieren, bilspieren, armen, polsen en schouders. Deze oefening helpt om pijn in de onderrug te verminderen, verbetert je houding en flexibiliteit.



Wide Push Ups

Wide push-ups bieden een uitdagende training van het bovenlichaam die zich richt op de spieren in je borst, schouders en bovenarmen.



EXERCISES

Power Skips

Power Skips is een cardio-oefening die elke grote spiergroep in het lichaam zal versterken: bilspieren, hamstrings, quads, kuiten, heupen en core.



Leg Push Ups

De Leg Push Ups is een uitstekende samengestelde beweging van het lichaamsgewicht die voornamelijk de borstspieren traint.



Squat Hold

Met de Squat Hold train je voornamelijk je beenspieren: door het buigen en strekken van je benen zet je je quadriceps, hamstrings bilspieren en kuiten flink aan het werk.



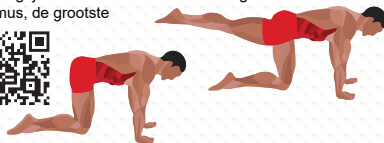
Leg Raises

De Leg Raises is een oefening die je inzet voor het trainen van de buikspieren. De focus van de oefening ligt vooral op de onderste buikspieren.



Donkey Kicks

Donkey Kicks is een geweldige oefening voor stabiliteit en balans. Het belangrijkste doelwit van deze oefening is je gluteus maximus, de grootste spier in je bilspieren.



Spiderman Push Ups

Spiderman push-ups zijn geweldig om de kracht van het bovenlichaam te vergroten. Je borst, triceps, schouders en onderarmen worden allemaal sterker.

