

Oefeningen handleiding

Het is belangrijk om een goede warming up te doen voordat u gebruik maakt van de WEBU workout dobbelstenen.



We hebben verschillende kleuren ontwikkeld om het voor u zo makkelijk mogelijk te maken. De (groene) kleur is speciaal voor mensen die net begonnen zijn met sporten, de (gele) kleur is voor mensen die al wat langer sporten en de (rode) kleur is voor mensen die al geruime tijd met fitness bezig zijn. Scan de QR code en zie het filmpje voor de perfecte uitvoering van de oefening.



The Beginner

8X Sit-Ups

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



10X Lunges

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



30 Sec Plank

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



10X 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.



8X 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.



8X High Knees

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



10X Jumping Jacks

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



8X Push Ups

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



6X Climbers

Met climbers train je spieren in je hele lichaam. Ze zetten onder meer je biceps, beenspieren, triceps en schouders aan het werk.



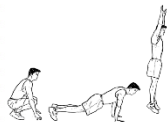
6X Tricep Dips

De Tricep dip is een oefening waarmee je de triceps traint, die ongeveer zestig procent van de spiermassa in je arm vormen.



8X Burpees

Burpees helpen je met het verbranden van vet.



6X Shoulder Press

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



The Intermediate

15X Sit-Ups

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



12X Reverse crunches

Met de reverse crunch train je de rechte buikspieren en dan vooral het onderste deel.



15 Sec Side Plank

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



15 X 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.



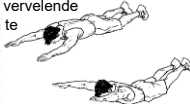
10X Tricep dips

De Tricep dip is een oefening waarmee je de triceps traint, die ongeveer zestig procent van de spiermassa in je arm vormen.



12X 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.



12X Push Ups

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



12X High Knees

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



60 Sec Plank

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



10X Shoulder press

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



10X Climbers

Met climbers train je spieren in je hele lichaam. Ze zetten onder meer je bilsieren, triceps en schouders aan het werk.



The Expert

15X Sit-Ups

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



10X Tricep dips

De Tricep dip is een oefening waarmee je de triceps traint, die ongeveer zestig procent van de spiermassa in je arm vormen.



60 Sec Plank

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



12X Reverse Crunches

Met de reverse crunch train je de rechte buikspieren en dan vooral het onderste deel.



12X 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.



10X Shoulder press

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



12X Jump Squat

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



15 Sec Side Plank

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



10X Climbers

Met climbers train je spieren in je hele lichaam. Ze zetten onder meer je bilspijeren, beenspieren, triceps en schouders aan het werk.



12X Decline Push Ups

Bij decline push-ups ligt de focus voornamelijk op de bovenkant van je borstspieren en de schouders.



12X Push Ups

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

