



Functional Fitness Challenge

Hoe fijn zou het zijn als je je dagelijkse bezigheden met heel weinig inspanning kunt uitvoeren. Dat lukt je met functional fitness. En daarover gaat deze challenge. Aan de slag!

Waarom nu: welke vorm van beweging je ook kiest, het is allemaal goed voor je lichaam en je geest. Maar sommige oefeningen geven je net even dat beetje extra - waarbij meerdere spiergroepen worden aangesproken, het hele lichaam meedoet en het risico op blessures wordt verkleind. Dat is veel! Maar dat is wel precies wat functional fitness inhoudt. **Functional fitness** is krachttraining om je balans te verbeteren en het leven van alledag makkelijker te maken.

Zo doe je dat: deze challenge van drie weken begint met drie weerstandsoefeningen die gaandeweg uitdagender worden. Je hebt een dumbbell of kettlebell nodig. Begin met een gewicht waarmee jij 15 keer een bicep curl goed kan uitvoeren.

Week 1

Week 2

Week 3

WEEK 1: DE BASIS

Van Lunges en squats word je misschien niet meteen enthousiast, maar in dit geval doen verschillende spiergroepen mee. Door de dag heen gebruik je tenslotte ook niet maar één spiergroep per keer, dus je training moet daarbij passen. Je kunt deze oefeningen zien als de basis van functional fitness.

Doel: Doe deze week één tot drie sets van elke oefening en doe die twee keer. Richt je niet op het aantal herhalingen, maar zet een timer. 40 tot 60 seconden per oefening is ideaal.

Week 1

Week 2

Week 3

Terug naar het begin

1

WALKING LUNGE

Ga staan met je voeten op schouderbreedte en zorg dat je voldoende ruimte hebt om naar voren te stappen. Zet je handen in je zij, stap je rechervoet ongeveer 60 cm naar voren totdat je rechterknie boven je rechterenkel staat en zak dan naar beneden totdat je rechterdij parallel is aan de vloer. Stap bij met links en ga weer rechtop staan. Herhaal en stap nu naar voren met links. Wissel telkens af.



2

HURKZIT

Ga staan met je voeten op schouderbreedte en je tenen lichtjes naar buiten. Houd de dumbbell of kettlebell op borsthoogte en je handen bij je borst (alsof je met twee handen een glas water vasthoudt) met je ellebogen in je zij. Draai je tenen iets naar buiten en zak vanuit deze positie naar beneden totdat je dijbenen parallel zijn met de vloer. Ga terug naar de beginpositie en herhaal.



3

SIDE PLANK

Ga op je rechterzij liggen en steun op je rechteronderarm. Je schouder moet boven je elleboog zijn. Span je buikspieren en bilspieren aan, leg je linker-voet op de rechter en breng nu je hopen omhoog zodat je lichaam een rechte lijn vormt. Is dit (nog) te uitdagend, houd dan één knie aan de vloer. Houd 40 tot 60 seconden vast, laat los en herhaal aan de andere kant.



1

HURKZIT MET 1 ARM

Ga staan met je voeten op schouderbreedte en je tenen lichtjes naar buiten. Houd de dumbbell of kettlebell op borsthoogte. Houd het gewicht vast met je rechterhand en houd je hand ter hoogte van je rechterschouder met je elleboog in je zij. Houd het gewicht dicht bij je lichaam en squat zo ver dat je dijbenen parallel zijn aan de vloer. Heb je de neiging om je lichaam te draaien of bewegen, houd dan vol. Voor extra stabiliteit kun je je linkerarm uitstrekken. Ga terug naar de beginpositie en wissel van kant.



2

LUNGE MET UITGESTREKTE ARM

Ga staan met je voeten op schouderbreedte. Zet je handen in je zij, stap je rechervoet ongeveer 60 cm naar voren totdat je rechterknie boven je rechterenkel staat en zak dan naar beneden totdat je rechterdij parallel is aan de vloer. Strek beide armen uit naar voren alsof je iets wilt oprapen dat voor je rechervoet ligt. Kijk naar voren, niet naar beneden, zodat je je rug recht houdt. Ga terug naar de beginpositie en herhaal met links. Wissel telkens af.



3

SUITCASE HOLD

Ga staan met je voeten op heupbreedte en een dumbbell of kettlebell in je rechterhand. Zorg dat je in balans blijft en rechtop blijft staan. Doordat je je spieren moet aanspannen, gebruik je de spieren van je core en werk je aan je stabiliteit. Houd 40 tot 60 seconden vast en wissel dan van kant.



WEEK 3: WERKEN AAN ELKE CM

Voel je je al sterker en heb je al meer energie? Nu je bent aanbeland bij de laatste week van de challenge, valt het je misschien op dat al deze oefeningen je dagelijkse bewegingen makkelijker maken.

Doel: houd het doel voor ogen, namelijk deze oefeningen steeds een beetje langer doen (ga voor 60 seconden per oefening) en maak ruimte in je agenda voor drie sets per oefening - en dit om de dag.

Week 1

Week 2

Week 3

Terug naar het begin

1

ZIJLUNGE MET UITGESTREKTE ARM

Ga staan met je voeten op schouderbreedte. Stap je rechervoet zo'n 60 cm schuin naar voren (in een hoek van ongeveer 45 graden) en zak naar beneden totdat je rechterdijbeen een hoek van 45 graden maakt met de grond. Zorg dat je knie in dezelfde richting wijst als je voet. Strek tegelijkertijd je armen richting de vloer, voor je rechervoet. Ga terug naar de beginpositie en wissel van kant. Herhaal.



2

FARMER'S WALK

Neem een dumbbell of kettlebell in elke hand met je armen langs je lichaam. Loop met korte passen (de helft van een normale stap) en houd je je bovenlichaam recht. Loop zo een minuut door de kamer.



3

SINGLE LEG SQUAT

Ga staan met je voeten op schouderbreedte, vlakbij een tafel of stoel voor eventuele steun. Plaats je rechterhand op de stoel of tafel en til je je linkervoet een paar centimeter op. Zak nu naar beneden totdat je rechterdijbeen bijna parallel is met de vloer. Ga terug naar de beginpositie en wissel van kant.



Terug naar het begin

Goed gedaan!

De challenge is nu ten einde, maar eigenlijk ben je pas net begonnen. Functional fitness is tenslotte voor het leven.

Zorg dat je deze oefeningen opneemt in je leven van alledag. Doe ze na een wandeling, tijdens je lunchpauze of zet een wekker zodat je ze van je to do lijst kunt strepen.

De kunst is om ze te blijven doen.