

APPELS & PEREN

WORK-OUTS VOOR ELK FIGUUR

Lijkt jouw figuur op een appel, peer, potlood of zandloper? Kies de work-out die past bij jouw lichaamsvormen en je zult zien: je silhouet wordt nóg gestroomlijnder.

▶ Zou je wel een strakker lichaam willen, maar heb je geen zin om elke dag een uur lang in de sportschool te staan? Dan is deze work-out iets voor jou. Een kwartier per dag is namelijk genoeg om de spieren te trainen die betrekking hebben op jouw 'probleemgebieden'. Heb jij bijvoorbeeld een appelfiguur? Dan zul je harder aan je buik moeten werken dan iemand met een zandlopertaille. "Je kunt je lichaamsvormen moeilijk veranderen," zegt personal trainer Marvin Barnett (www.marvinbarnet.nl), "maar je kunt met deze work-outs wel je probleemgebieden aanpakken." Het enige wat je nodig hebt is een matje en motivatie. Barnett: "Twijfel je over de juiste houding, ga dan eerst naar de sportschool of neem een personal trainer in de arm, zodat je blessures voorkomt." Maar heb je ervaring en discipline? Zet een muziekje op en *work that body!*

Zo werkt het

Kies de work-out die bij je figuur past. Doe elke oefening gedurende 20 seconden zo vaak mogelijk. Neem 10 seconden rust en herhaal de oefening. Doe dit in totaal vier keer, en ga dan naar oefening 2.

Nadat je alle oefeningen hebt gedaan, start je weer bij 1. De hele serie (alle vier de oefeningen vier keer) kun je twee keer doen in 16 minuten.

Uit onderzoek blijkt dat het net zo effectief is om thuis te sporten als in de sportschool

BRON: NU.NL

Welke lichaamsvorm heb jij?

Zandloper

● Je middel is veel smaller dan je heupen. ● Je hebt vrouwelijke rondingen en slanke enkels. ● Als je aankomt, merk je dat vooral aan je armen en je dijen.

Appel

● Je hebt een grote boezem. De omvang van je middel, heupen en borst is bijna hetzelfde. ● Je hebt een klein achterwerk. ● Je vindt het moeilijk om gewicht te verliezen bij je buik.

Peer

● De pondjes plakken bij jou vooral op de heupen, dijen en billen. ● Je heupen zijn breder dan je schouders en je boezem. ● Je hebt een smalle taille.

Potlood

● Je bent slank. Je schouders zijn even breed als je taille. ● Je komt als eerste aan bij je middel. ● Je hebt slanke benen, armen en schouders.

De zandloper-work-out

PROBLEEMGEBIEDEN: Billen, dijen en armen

WORKOUT: Ga rechtop staan met je armen boven je uit gestrekt, zo ver als je kunt. Laat je armen ontspannen naar beneden vallen, veer door je knieën en zwaai de armen langs de knieën naar achteren, en weer terug omhoog. Doe dit 3 minuten.



Oefening 1: Haperende push-up

- Begin deze oefening in geknielde push-up-positie.
- Buig je ellebogen en laat je borst zakken totdat deze nog ongeveer 2 centimeter van de vloer is en je schouders lager zijn dan je ellebogen.
- Duw jezelf omhoog totdat je schouders op ellebooghoogte zijn.
- Val weer terug zodat je borst 2 centimeter van de vloer is.
- Duw jezelf omhoog tot aan de startpositie, met gestrekte ellebogen.



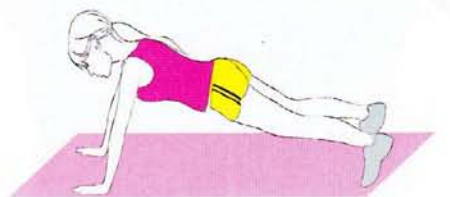
Oefening 3: De kangoeroe

- Zet je voeten op heupbreedte uit elkaar, met je tenen naar voren gericht.
- Buig met rechte rug licht naar voren. Duw je billen naar achteren en ga zitten in een diepe hurkpositie.
- Duw jezelf af met je hielen alsof je gaat staan, maar stop op het moment dat je billen op dezelfde hoogte zijn als je knieën.
- Val in een diepe kniebuiging, voordat je het gewicht weer op je hielen laat vallen en in de startpositie komt.



Oefening 2: De veldloop

- Ga staan met je linkerbeen naar voren, je rechterarm op oogniveau, en je linkerarm achter je. Verdeel je gewicht gelijk over beide benen.
- Maak een sprongetje en verwissel je benen. Zwaai tegelijkertijd je linkerarm naar voren en je rechterarm naar achteren.
- Herhaal de beweging zodat je voeten weer in de startpositie belanden.
- Land met je knieën licht gebogen en val terug in de volgende kniebuiging.



Oefening 4: De vis

- Ga rechtop staan, met je voeten een klein beetje uit elkaar.
- Kom in hurkzit.
- Plaats je handen op de vloer. Rol naar voren tot je gewicht op je handen leunt.
- Maak een sprongetje met je benen, zodat ze achter je belanden.
- Spring nog eens, en plaats je benen onder je borst zodat je gehurkt zit.
- Rol terug op je hielen, en spring recht omhoog met je armen in de lucht.
- Houd je knieën gebogen als je landt. Val weer terug in hurkpositie.

Beroemde zandlopers:
Scarlett Johansson,
Megan Fox, Beyoncé,
Salma Hayek, Kate
Winslet, Yolande
Cabau van
Kasbergen



De appel-work-out

PROBLEEMGEBIEDEN: Buik en borsten

WARMING-UP: Doe alsof je een touw vast hebt en maak dezelfde bewegingen als met touwtjespringen. Doe dit 3 minuten.



je ellebogen elkaar kruisen op borsthoogte. Houd deze recht.

- Jump nog een keer en zet je voeten weer op de originele positie. Zwaai je armen op schouderhoogte terug, zo ver als je kunt, met je duimen omhoog.

Oefening 1: De scharnier

- Ga op je rug liggen, met je benen gestrekt omhoog. Reik met je handen naar je enkels terwijl je je schouderbladen van de vloer tilt.
- Laat je benen zo langzaam mogelijk zakken (zonder onderbreking) en breng tegelijkertijd je armen boven je hoofd naar de vloer. Maak jezelf zo lang mogelijk.
- Stop met je armen en benen vlak voordat je de vloer raakt. Lift je armen en benen nog een keer totdat je vingertoppen je enkels weer raken.



Oefening 3: De hond-push-up

- Start in push-up-positie, met je voeten naast elkaar.
- Laat je lichaam zakken (zoals een halve push-up), en breng je rechterknie naar je rechterelleboog.
- Terwijl je een push-up doet, zet je het rechterbeen weer in de originele positie.
- Doe hetzelfde met je linkerknie en -elleboog. Duw jezelf nogmaals omhoog en kom terug naar de startpositie.



Oefening 2: De vogelverschrikker

- Ga rechtop staan met je voeten naast elkaar en je armen opzij uitgestrekt op dezelfde hoogte als je schouders. Je duimen moeten omhoog wijzen en je handpalmen naar voren.
- Spring en spreid je benen zo ver mogelijk naar de zijkant voordat je landt. Zwaai tegelijkertijd je armen voor je lichaam tot



Oefening 4: De bergbeklimmer

- Begin in push-up-positie en breng je linkerknie vervolgens onder je borst. Je rechterbeen is gestrekt achter je.
- Laat je gewicht steunen op je handen. Duw jezelf snel omhoog en wissel je linkervoet met je rechervoet, zodat je linkerbeen gestrekt achter je is.

Beroemde appels:

Jessica Simpson,
Drew Barrymore,
Catherine Zeta-Jones,
Angelina Jolie,
Britney Spears,
Hillary Duff

De peren-work-out

PROBLEEMGEBIEDEN: Dijen en billen

WARMING-UP: Joggen op de plaats. Tik de eerste minuut je hielen tegen je billen aan. De tweede minuut lift je je knieën tot aan je middel. De derde minuut ren je zo hard als je kunt.



Oefening 1: De brug

- Ga op je rug op de grond liggen en plaats beide voeten op een stoel met je knieën gebogen. Leg je armen op de grond met je handen naast je heupen.
- Duw jezelf met je hielen omhoog, zo hard als je kunt. Span je bilsieren aan en lift je heupen zo hoog mogelijk. Probeer van je lichaam een rechte lijn te maken, van je hielen tot aan je schouders. Houd dit 2 seconden vast.
- Laat je heupen zakken tot je billen nog net boven de vloer zijn. Herhaal.



Oefening 3: De snoekduik

- Zet je voeten op heupbreedte uit elkaar, met je tenen recht naar voren.
- Buig je knieën en val in een diepe hurkpositie. Laat je bilsieren op je kuiten leunen. Pak in deze positie met beide handen je tenen vast.
- Strek je benen en steek je billen in de lucht, zodat je middel gebogen is in 'snoekpositie'.
- Buig je knieën nogmaals, en laat jezelf in hurkzit vallen. Blijf je tenen vasthouden.



Oefening 2: Hurksprong

- Zet je voeten op heupbreedte uit elkaar met je armen langs je lichaam.
- Houd je rug gestrekt, buig naar voren en duw je billen naar achteren. Buig je knieën totdat je in een diepe hurkpositie zit. Reik met je armen naar voren.
- Duw jezelf van de vloer af en spring, terwijl je je armen naar beneden laat vallen.
- Land met je knieën licht gebogen, en laat jezelf in de volgende hurkpositie vallen.

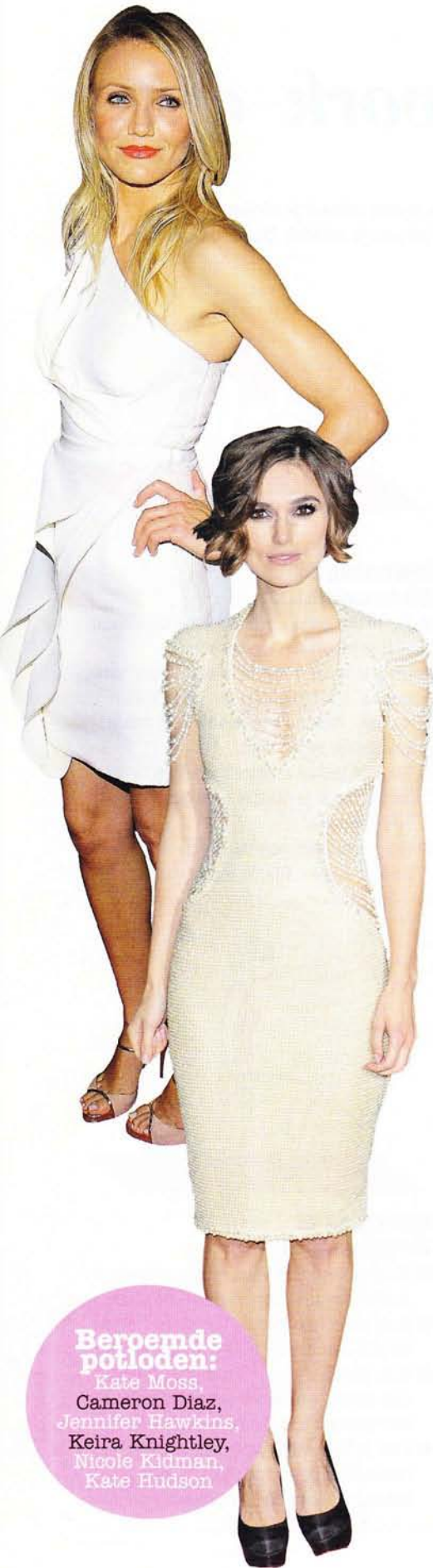


Oefening 4: De wisselval

- Zet je linkerbeen voor, en je rechterbeen achter met je rechterhiel van de vloer.
- Buig je rechterknie en laat deze zakken tot 2,5 centimeter boven de grond.
- Duw jezelf af met je linkerhiel, maak een sprong en wissel je benen zodat je rechterbeen voor komt te staan.
- Laat je linkerknie weer zakken tot 2,5 centimeter boven de vloer. Spring en beland weer in de startpositie.

Beroemde peren:

Kim Kardashian,
Alicia Keys, Rihanna,
Christina Aguilera,
Leighton Meester,
Jennifer Lopez,
Katie Holmes,
Shakira



De potlood-work-out

PROBLEEMGEBIEDEN: Buik, billen en armen

WORKOUT: De luie borstslag. Ga op je rug liggen, buikspieren aangespannen, ellebogen langs je lichaam en knieën opgetrokken. Raak met je ellebogen je knieën aan. Strek je benen en je armen recht vooruit en houd je buikspieren aangespannen. Doe dit 3 minuten.



**Oefening 1:
De plank**

- Begin in de push-up-positie, met je voeten gespreid op heupbreedte.
- Lift je rechterhand van de vloer en plaats je elleboog en onderarm daarvoor in de plaats. Doe hetzelfde met links. Je bent nu in de 'plankpositie'.
- Lift vervolgens je linkerelleboog en vervang deze met je linkerhand. Doe hetzelfde met je rechterelleboog en je rechterhand.
- Herhaal de oefening en begin deze keer met je linkerhand.

in de startpositie met je armen weer langs je lichaam.



**Oefening 3:
De sumo**

- Start met je hielen wijder dan je schouders en je tenen naar buiten gericht op 45 graden.
- Houd je lichaam recht, buig je knieën en zak in de sumo-houding. Laat je knieën niet naar binnen kantelen.
- Duw jezelf op je hielen (tenen in de lucht!) van de vloer tot je rechtop staat.
- Duw jezelf naar beneden op je tenen en lift je hielen van de vloer, zo ver als je kunt. Houd dit 2 seconden vast voordat je weer in de sumo-houding zakt.



**Oefening 2:
De trekpop**

- Begin met je voeten naast elkaar en je armen langs je lichaam.
- Maak een sprong en spreid je voeten net iets wijder dan je schouders. Zwaai tegelijkertijd je armen zijwaarts omhoog, totdat je armen boven je hoofd zijn. Houd je ellebogen gestrekt.
- Spring daarna nog een keer en beland



**Oefening 4:
De kikker**

- Ga op je hurken zitten met je handen voor je op de vloer. Kantel naar voren en spring met je benen in push-up-positie.
- Buig je armen en doe een push-up. Terwijl je jezelf omhoog duwt, zet je af met je tenen en trek je je knieën weer tegen je borst aan. Zo zit je weer in de startpositie met je handen voor je voeten. **COSMO**

Berpemde potloden:

Kate Moss,
Cameron Diaz,
Jennifer Hawkins,
Keira Knightley,
Nicole Kidman,
Kate Hudson