

Trainen om conditie te verbeteren



Loop de trap op

Basisoefening

Hoe uit te voeren?

- Sta voor de trap, hand op de trapleuning.
- Plaats rechervoet op de eerste traprede en zet linkervoet erbij.
- Stap met de rechervoet terug op de grond en zet de linker-voet ernaast.

Hoe vaak?

- 10 keer, wissel met start van het rechter- en linkerbeen. Neem een paar tellen rust en voer het nogmaals 10 keer uit.

Variaties op de basisoefening

- Voer de oefening uit zonder de trapleuning vast te houden.
- Stap meerdere treden omhoog en stap achterwaarts terug.

doortrappen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}