Uithoudingsvermogen

Uithoudingsvermogen is je vermogen om niet gauw op te geven.

Hoe kun je je uithouding vergroten?

Tip: Leg twee maal per week thuis een handdoek of slaapzak op de grond neer en zet een leuke cd op. Doe wat rek- en strekoefeningen en sluit af met een ademhalingsoefening.

Tip: Pak een springtouw en spring opbouwend 5-20 minuten of pak een hoepel en draai opbouwend 5-20 minuten.
Sluit af met rek- en strekoefeningen en een ademhalingsoefening.

Tip: Kijk eens of er bij jou in de buurt een beweegtuin of een trimparcours is en nodig vrienden uit om minstens één keer per week een half uur daar te sporten.

Tip: Er zijn stichtingen waar je goedkoop sportieve cursussen kunt volgen. Voordeel hiervan is, dat je onder begeleiding en in groepsverband sport.

Tip: Denk ook eens aan 'open inloop sportlessen', waarbij je een klein bedrag **mag** betalen (naar inkomen of wat je het waard vindt of een vrijwillige bijdrage)

Opdracht : zet een reeks oefeningen op papier en stel een opbouwend fit-plan op.

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……
……