

HAPPY FIGURE

HF

Legs don't be shy

Happy Figure

xxx Lonneke

Hallo Topper,

Wat goed dat je aan de slag gaat met de cups van Happy Figure. Leuk dat je zo nieuwsgierig bent en uit je comfort zone stapt!

Het voelt heerlijk als je goed voor jezelf zorgt. Je zult merken dat niet alleen je cellulite minder zichtbaar wordt maar ook je figuur en huid beter word.

Je huid kan je aanzienlijk verbeteren door te gaan masseren met cups. Er zijn zelfs mensen die hetzelfde leefstijl aan houden en alsnog een super mooi resultaat hebben. Er wordt verwacht dat je de eerste weken elke dag gaat cuppen, ook al is het maar 1 minuut. Zo maak je goed je bindweefsel los en kunnen de vetcelletjes afbreken. Het is in het begin even werk en gevoelig...maar het is het **zooo waard!**

Ik leg je alles uit in deze E-book over cellulite, cuppen en hoe jij dit mag gaan aanpakken!

Het beste effect is natuurlijk als je ook goed op je voeding let en voldoende beweegt. Eet je wel gezond? Eet je wel de juiste vitamines en producten? Leer meer over voeding, want gezonde voeding is erg belangrijk bij een gladder en strakkere huid. En daarbij waterdrinken en bewegen voor een optimaal resultaat! Hier krijg je ook meer informatie over!

Vragen???? Natuurlijk mag je me altijd berichten/bellen voor extra uitleg. Ik ben uiteraard onwijs benieuwd hoe het bij jou gaat....dus hou me op de hoogte!

Veel lees en cupplezier! ❤️

Liefs Lonneke,



Cellulite

De gevolgen van cellulite worden zichtbaar door de bobbelige structuur in het bindweefsel. Vetcellen worden opgeblazen door een slechte stofwisseling en op deze manier wordt de circulatie van de bloed en lymfe gehinderd. De afvalstoffen kunnen niet afgevoerd worden met als gevolg verslapping van het bindweefsel. De opbelazen vetcellen komen in de verdrukking en duwen het verslachte bindweefsel naar buiten, met als gevolg van een gevoelige bobbelige structuur van de huid.

Risico factoren:

Helaas hebben hier vrouwen meer last van. (90%) Vrouwen dragen van nature meer lagen vet in deze gebieden, terwijl mannen maar slechts een laagje vet over hun lichaam hebben. Je hoeft er niet per se overgewicht voor te hebben, zelfs modellen zie je met cellulite. Het is geen schande, maar toch brengt het veel onzekerheden mee. Ongezond bewerkt voedsel. Voedsel kan een enorm impact hebben op cellulitis. Door veroudering verliest het lichaam zijn elasticiteit, waardoor je een slappere huid krijgt. Daarnaast is weinig beweging slecht voor cellulitis, Door beweging is de bloedcirculatie beter. Daarnaast is het helaas ook iets erfelijks-Genetisch, helaas hebben sommige mensen gewoon meer kans op cellulite. Dit betekent dat je veel harder moet werken om het minder zichtbaar te krijgen. Maar minder zichtbaar door goede voeding, beweging en massage is zeker een zichtbaar feit.

Tips voor cellulites.

- Eet onbewerkt en gezond voedsel: de kwaliteit van dit verse voedsel verbind zich aan de zure giftige stoffen in je cellen, zodat deze uit het lichaam verwijderd kunnen worden.
- Water drinken: Je lichaam laten spoelen! Je moet voldoende zuiver, schoon water drinken om je lichaam gehydrateerd te houden en de giftige stoffen uit je lijf te kunnen verwijderen. Drink daarom 30ml x lichaamsgewicht aan water of thee zoals groene thee.
- Je lichaam masseren. Het stimuleren van het lymfestelsel (de lymfe zit net onder de oppervlakte van je huid) door middel van de huid te masseren helpt om de gifstoffen voort te bewegen naar de gebieden die ze kunnen afvoeren. Lekker cuppen dus!
- Bewegen en zweten: Als je oefeningen doet, waar je flink van gaat zweten, ben je niet alleen bezig met het afvallen maar geef je jezelf een endorfine boost en zul je ook gifstoffen via de huid afvoeren.

Mijn ervaring over cupping en cellulite.:

Een aantal jaren geleden was ik al begonnen met cuppen. Ik had er veel over gelezen en was erg nieuwsgierig geworden. Omdat ik eindelijk zekerder ben van mijn gewicht, bleek het nog niet te zijn dat ik zeker was in een bikini broekje, dit kwam vooral door de cellulite in mijn benen. Ik wou het daarom graag uitproberen. Met gebrek aan discipline en kennis, hield ik het elke keer op bij 2 weken ongeveer. In het begin deed het best pijn en dit werd ietsjes beter maar alsnog voelde ik het meer dan genoeg. Totdat ik op een punt was om over deze drempel te stappen, doordat ik me steeds meer in verdiepte. Ik doe het nu niet alleen voor cellulite, maar ook voor de love handels en voor mijn rug. Ik heb geleerd dat je echt even door moet zetten, totdat je echt mooi resultaat ziet en geen pijn meer voelt! Het cuppen zal niet gelijk pijnvrij zijn naar 1 week of gelijk resultaat zien dus even **Volhouden...Het is het zoououou waard!!!!**



Cupping

Wat is cupping?

Deze cups voeren vocht en afvalstoffen af, maakt verkleefd bindweefsel los, brengt zuurstofrijk bloed naar spieren en huid en helpt bij het verminderen van cellulite.

Met een zigzaggende, rondraaiende en van boven naar beneden beweging masseer je de huid flink nadat deze vacuüm is getrokken. De eerste weken is het beste dat je dit dagelijks doet om het goed los te maken. Dit kost je maar 2 minuten. Het kan gevoelig zijn de eerste keren maar dat is het zeker waard. Daarna zou je het bijv 2 x in de week kunnen doen om het bij te houden. Het kan in het begin een zeer doen, dit word vanzelf minder. Teken dat het goed vast zat. Ik ben er iniedergeval heel erg blij mee en zie mooie resultaten!

Kenmerken van de anti cellulite massage cups

- Voert vocht en afvalstoffen af.
- Verbeterd de bloedsomloop.
- Vermindert cellulitis.
- Maakt verkleefd bindweefsel los.
- Makkelijk te gebruiken (2min tijd)

Cupping zorgt voor activering van de bloed en lymfestream, met als gevolg een betere doorbloeding en een versnelde afvoer van toxinen. Dit kan op je hele lichaam mits je last hebt van spataders. **Ze mogen NIET op je spataders.** Voor de cellulite is de been&bil oppervlakte het belangrijkste. Niet alleen de voor en achterkant maar vooral de zij en binnen kant + rondom de knie. Wil je graag meer doen aan je lovehandels, dan kan je daar ook cuppen. Wat ik zelf ook erg lekker vind is op mijn rug(vooral bij rugklachten). Dit doet geen pijn! Hiervoor moet je echter wel even iemand hebben die dit voor je wil doen. Het is belangrijk dat je blijft bewegen met de cup(laat deze dus niet stil staan op je huid, hierdoor is de kans op cupkisses(blauwe plekken extra groot). Dit is vooral heel belangrijk op je buik (i.v.m.) je organen. Ook is het belangrijk dat je je eigen cup hebt, ga deze niet wisselen met anderen. Er is een kans dat je daardoor een huidinfectie kan oplopen. Maak de cup na gebruik goed schoon met water. Voel je op sommige plekken meer pijn? Dan is het juist belangrijk om die punten te blijven cuppen, zodat dit goed los komt.

Het is heel logisch dat je niet elke dag zin in hebt om te cuppen, maar hou dan in je hoofd dat deze 2 minuten niks is op 24 uur. Het resultaat wordt echt mooi! Zelf doe ik het in combinatie met mijn haren wassen of soms tv kijken, lekker wanneer ik aan het zonnebaden ben of toch mijn benen moet scheren. Je vind vanzelf wel een passend moment of ritme wat werkt voor jou.

Bij iedereen is het anders qua resultaat, sommige mensen hebben al resultaat bij 4 weken, anderen bij 2 maanden. Geef dus niet op!

CUP elke dag totdat je tevreden bent, even 2 minuutjes per dag op de bank, onder de douche of op bed.

Kijk nu de video hoe je het beste kan cuppen:

<https://www.youtube.com/watch?v=y1qKGsH0dNE>

Let op:
Geen massage bij

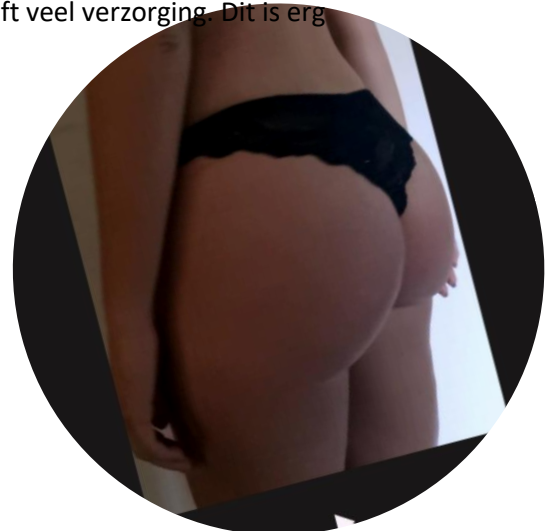
Besmettelijke huidaanandoeningen
Extreme vermoeidheid
Hartafwijking
Infectieziektes of koorts
Hoge bloeddruk
Kanker
Trombose
Vaataandoeningen
Zwangerschap



Hoe cuppen?

*Cup 6 dagen in de week totdat je tevreden bent, daarna 2 x per week. Dit kan heel gemakkelijk onder de douche, op de bank of in bed. Elke dag 1 minuutje doet wonderen. Pak de eerste week alle zones goed mee. LET OP: NIET OP SPATADERS CUPPEN. Cup op de manier, dat je geleerd hebt. Beweeg rustig heen en weer met de cup, zorg nooit dat de cup te lang blijft zitten en breng het via energiebanen naar de lymfhe toe. Doe dit de eerste 2 a 3 weken sowieso elke dag. Doet het dan op een gegeven moment niet meer zeer of word het niet meer rood? dan mag je het om de dag afbouwen. Is de pijn en roodheid helemaal weg, doe het dan bijv 1 keer in de week. **Extra:** Verwen jezelf 1 keer per week met een haarmasker. Als je toch wat langer in de douche staat, waarom zou je dan niet even een haarmaskertje in doen? Een goed haarmasker geeft veel verzorging. Dit is erg belangrijk.*

Let op: Tijdens de menstruatie hou je meer vocht vast, waardoor cellulite weer meer zichtbaar worden. Vervelend...maaaaar gelukkig gaat dat snel weer over en heb je weer mooiere strakkere benen!

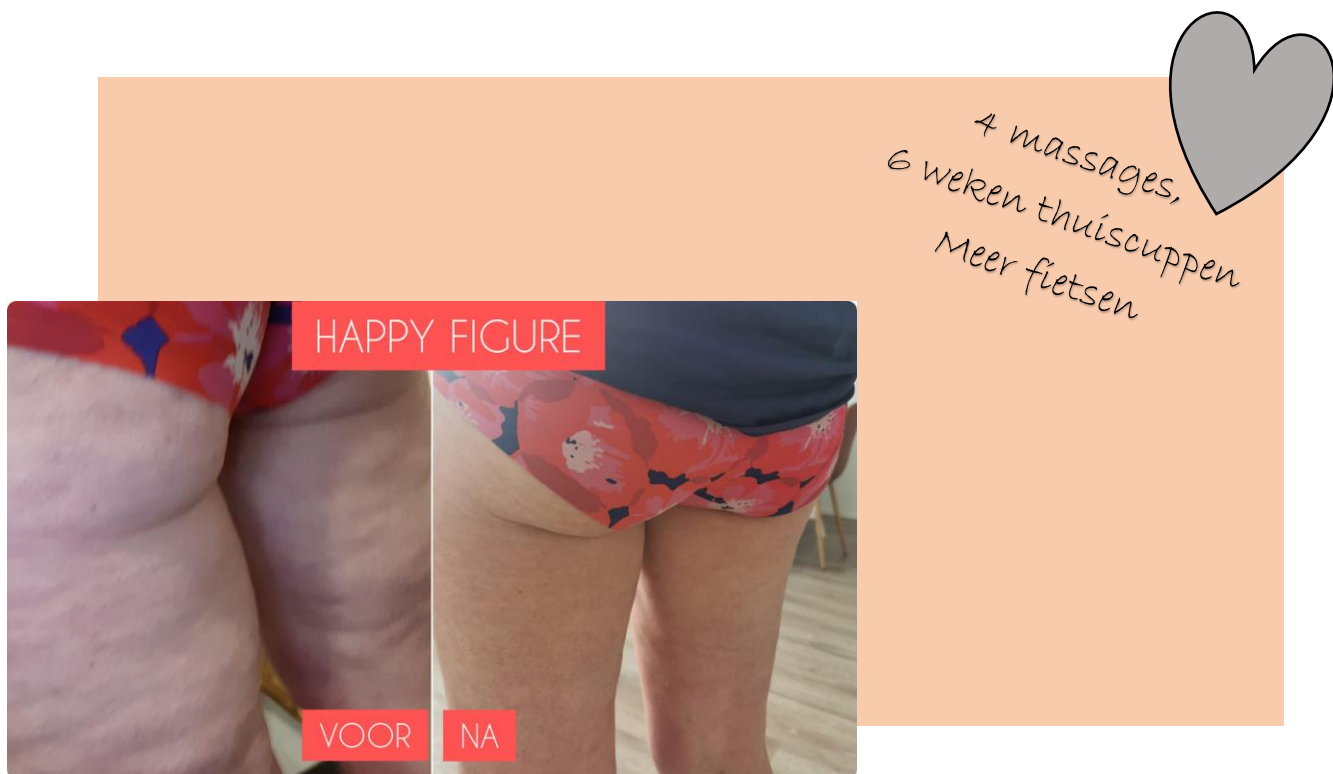


Welke olie gebruik ik?

Gebruik een olie die goed glijd en die lekker ruikt, daar word je blij van.

- LemonGrass massageolie (verstrakkende werking goed voor cellulite) (ook eventueel bij mij aan te schaffen voor 200 ml voor 9,50 euro)
 - Citroen: helpt bij veroudering (niet gebruiken op zonnige dagen)
 - Pepermunt: pijnstillend
 - Muskusroos: anti veroudering, minder littekens, stria
 - Rozenhout: harmoniseer de geest, bij de onzuivere huid (voor gezicht)
 - Sinaasappel: rustgevend of verfrissend, bij slappe gezichtshuid en rimpels
 - Lavendel: rust gevend slapeloosheid (gezicht)
 - Jeneverbes: slapeloosheid, geestelijke vermoeidheid(gezicht)
 - Biotherm olie voor stria en littekens
- Mag ook amandelolie, hazelnoot olie alleen niet bij mensen met noten allergie.

Ga je cuppen onder de douche gebruik dan een douche olie.





Naam: _____
Geboortedatum: _____
E-mail: _____
Bmi: _____

Samen opweg naar een figuur waar JIJ je fijn in voelt!

Week	Gewicht	verschil	totaal	doel 1	doel 2	doel 3	doel 4	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
week 1														
week 2														
week 3														
week 4														

Data	buik	been	Heupen	
	meetpunt:	meetpunt:	meetpunt:	
week 1				
week 4				

Happy figure 
By Lon

Metten is weten!

Het is leuk om voortgang te meten wellicht met een voor en na foto of je cm's verlies te meten met een meetlint..

Tip: Print deze weeglijst en vul deze nauwkeurig in. Weeg jezelf elke keer op een vast moment en meet je lichaam in week 1 en week 4. Stel elke week een doel samen en noteer dit bij doel 1, doel 2(week2) enz. Vink bij ma/di/wo/do/vrij/za/zo de dagen af wanneer je hebt gecuppt!

Maak voor foto's en over 4 weken weer foto's. Doe dit in dezelfde lingerie op dezelfde tijdstip!

Je kan in het onderstaande link het filmpje zien hoe je in mijn ogen het beste kan meten.

<https://www.youtube.com/watch?v=rnZj8fhqm-c>

4 weekse cupping traject met sport



Selfcare, because beauty is coming from the inside.

Verdiep je in de voeding

- *Eet gevarieerd. Zo zorg je ervoor dat je alle voedingsstoffen binnen krijgt wat goed is voor je lichaam & afwisseling zorgt ervoor dat je ervan geniet en het niet 'zomaar' in je mond stopt!*
- *Kies bewust. Pak magere/ gezonde/ verse producten en laat producten staan waar veel calorieën in zitten. Kies volkoren producten. Denk eerst na over wat je nog meer hebt: iets lekkers kun je vaak ook vervangen door een gezonde hap die ook smakelijk kan zijn!*
- *Kies minder verzadigd vet. Verzadigde vetten zijn niet goed voor je lichaam. Onverzadigde vetten mogen wel!*
- *DRINK voldoende water! 30ml x lichaamsgewicht. Bij sporten waarbij je veel transpireert zelfs meer! (water en lichte thee soorten zoals groene thee, gember thee, verse munt thee). Vocht is belangrijk om je lichaam te spoelen.*
- *Matig alcohol en frisdranken!*
- *Eet minder slechte koolhydraten. Koolhydraten heb je in mijn mening nodig wanneer je sport, maar op dagen dat je niet sport heb je ze niet echt nodig! Op die dagen mag je best minderen in koolhydraten. Probeer op deze dagen dan geen snoep te nemen, maar ook bijvoorbeeld eens je aardappelen/pasta of rijst weg te laten.*
- *Eet dagelijks 2 stuks fruit. Vul je lichaam met goede vitamines en mineralen.*
- *Eet dagelijks 250 gram groente*

Zorg goed voor je lichaam en dat betekent dus ook dat je voldoende groente eet waardoor je gezonde voedingsstoffen binnen krijgt.



POWERVROUW FOOD SCHIJF VAN 5

Je wordt vrolijk van een iets lekkers eten (vaak ongezond)! Maar je kan erna ook een suikerdip krijgen of je schuldig voelen. Van lekker gezond eten wordt je alleen maar vrolijker je hebt gelijk een gevoel dat je goed voor je zelf zorgt, het ziet er kleurrijk en gezond uit en je hebt geen schuldgevoel maar juist een heel voldaan gevoel na de tijd. Hou dat gevoel vast!

Bestaan superfoods? De term superfoods is niet wettelijk omschreven en dus mag iedereen het gebruiken. Het hoeft dus niet te betekenen dat het daadwerkelijk superfood is.

Welke superproducten staan in de Schijf van Vijf?

In de Schijf van Vijf staat bijvoorbeeld:

- Alle soorten groente (varieer)
Vermijd de voorgesneden groentes, de vitamines gaan sneller verloren doordat de groente al een langere tijd gebroken zijn) Ook hoeft het niet te betekenen dat verse groentes altijd de meeste vitamines hebben, door het vervoeren kunnen ze minder vers zijn. Potten of diepvries fruit mag ook gewoon als je let dat er geen toegevoegde suikers in zitten (bijvoorbeeld bonen met tomatensaus)
- Alle soorten fruit (varieer)
Tuurlijk zitten er verschillen in fruit, zo heeft een sinaasappel bijvoorbeeld voldoende vitamine c voor de hele dag, zo zit een kiwi weer boordevol met vitamines en werkt goed voor je darmen. Een banaan geeft weer een verzadigd gevoel maar kan je stoelgang bijvoorbeeld wel weer trager laten werken. Druiven zijn lekker maar daar zitten ook wel weer extra suikers in. Vers fruit hoeft niet altijd per se beter te zijn dan diepvries fruit. Diepvries fruit wordt gelijk ingevroren waardoor de vitamines er langer in blijven. Hetzelfde geldt als fruit in potten en blikken. Let dan wel op de woorden siroop of sap. Dit betekent dat er extra suiker toegevoegd is.
- (Vette) vis
De vetzuren in vis (omega 3-vetzuren) beschermen tegen hart- en vaatziekten. Het advies is daarom om 1 keer per week een vette vis te eten. Denk bij vette vis aan Atlantische zalm, haring, makreel of sardines. Het maakt niet uit of je verse vis gebruikt of vis uit diepvries of blik(waterbasis) De vis die gepaneerd is geen bewuste keuze!
- Ongezouten noten
Alle ongezouten ongebranden noten en pinda's zijn goed voor je. Denk aan amandelen, cashewnoten, hazelnoten, paranoten, pecannoten(niet meer dan 1 handje), pistachenoten en walnoten. Pinda's zijn officieel peulvruchten, maar lijken qua samenstelling en gebruik op noten. Noten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. Verder leveren noten veel gunstige voedingsstoffen zoals vezels, eiwit, ijzer en onverzadigd vet.
- Thee
Het drinken van thee verkleint de kans op een beroerte en verlaagt de bloeddruk. Daarom geldt voor volwassenen het advies 3 koppen groene thee of zwarte thee per dag te drinken. Vermijd de vruchtenthee en thee met smaken.
- Volkorenproducten
Het eten van volkoren producten verlaagt risico op bepaalde hartziekten en diabetes type 2. Verder zijn volkoren graanproducten een belangrijke leverancier van langzame koolhydraten, vezels, ijzer en B-vitamines. Denk aan volkorenbrood, pasta, crackers, couscous.
- Peulvruchten zijn zaden of de zaden met hun omhulsel. Onder peulvruchten vallen: bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, kievitsbonen, limabonen, linzen, kikkererwten, kidneybonen en sojabonen. Peulvruchten zijn goed voor je gezondheid omdat ze het LDL-cholesterol verlagen. Dat is goed voor de bloedvaten.
- Goij bessen, cacao bonen, hennepzaad, tarwegras. Maar ook bessen, rode druiven, knoflook, vette vis (omega-3-vetzuren), olijfolie, bepaalde ongezouten noten, gemberthee en donkere chocolade worden wel als superfood gezien.



Voorbeeld van lekker koolhydraat beperkt eten!

(op bijv alleen dagen wanneer je weinig beweegt!)

Gevulde groente

Gevulde courgette met kip, 0.25 tl-chilisaus, paprika, tomaat

Gevulde paprika met gehakt, gele paprika, bosui, rucola sla, cashnoten

Gevulde champignon met mozzarella of cottage cheese en tomaat op een bedje van sperziebonen.

Gevulde aubergine met zalm, avocado, tomaat

Groente Wrap

Flamkuchen wortelwrap belegd met eigen gemaakte knoflooksaus, zalm, rucola sla, tomaat, pijnboompit en mozzarella light.

Pizza paprika wrap met kip, paprika, cashewnoten, ananas, kaas 30 + en eigen gemaakte tomatensaus.

Lasagne met paprikabladeren, gehakt, prei, bosui, ei, kaas 30 + wokgroente

Rode bieten wrap met carpaccio, pijnboompitten, sla en komkommer

Wortel burrito mager rundergehakt, kaas 30+, paprika en paprikapoeder.

Wereldgerechten

Wortelnoodle met kip, roerei, paksoi

Rode linzen pasta met garnalen, tomaat, 0.25 tl-chilisaus, sperzieboontjes

Spinazifusilli met magere gerookte spekjes, tomaat, 30+ kaas

Broccoli rijst met kip, mango, paprika, tomaat.

Bloemkoolrijst met kalkoen, avocado, omelet, 0.25 tl-kerriepoeder

Courgette spaghetti met zalm, tomaat, en kastanjechampignons, yoghurtsaus.

Bloemkool risotto met kastanjechampignons, zalm, ui, kaas 30+

Pompoen lasagne met mager gehakt, roerei, wok groente

Oven schotels

Bloemkoolschotel, mager gehakt, kaas 30+, tomaat,

Broccolischotel, mozzarella light, kip, courgette, 0.25 tl-kerriepoeder

Boontjes schotel met zalm, spinazie, rode paprika kaas 30+, yoghurtsaus

Visschotel met ui, prei, en broccoli, verschillende witvissen, yoghurtsaus

Indiase curry schotel, boontjes, taugé, kip 0.25 paprikapoeder, 1 teentje knoflook, 250 ml kokosmelk

Pad Thai met courgettenoedels en taugé, courgette, biefstukreepjes, Champignon goulash, kastanje champignons, witte champignons, ui, paprikapoeder, tomaat,



Lekkere trek low carb:

- 2 rolletjes kipfilet met augurk
- Komkommer met kipfilet
- Eigen gemaakte appelcake
- Ei gerold in paardenrookvlees
- Handje edammer sojaboontjes
- Warme peer-appel met kaneel in oven
- Handje olijven
- Handje ongezouten noten
- Krabsticks
- Komkommer met gerookte zalm
- Yoghurt met fruit
- Paprika wrap met kipfilet en yoghurt saus
- Fruiten cocktail (bijv in wijnglas)
- Ananas gewikkeld in kalkoenfilet
- Mini bananen pannenkoekjes
- Eier muffins
- Kaas torentje van kaas, zilveruitje en tomaat
- Komkommer met tonijn
- Blokje kaas met walnoot
- 2 kleine kippen spies
- Carpaccio rolletjes met rucola en komkommer
- Cocktail garnaltjes met bieslook
- Paprika reepjes met eigen
- Gevulde ei (mayonaise vervangen met yoghurt)
- Eigen gemaakte waterijsje
- Handje amandelen
- Appel chips
- Groene asperges met rosbief
- Zoute haring met uitjes
- Eigen gemaakt soep
- Rolletje casselerrib met peer

Lekkere trek sporty days:

- Evergreen
- Eierkoek
- Ontbijtkoek minder suiker
- 1 mais of rijstwafel
- Handje Japanse mix
- Eigen gemaakte popcorn
- 1 blokje pure chocolade (90%)
- Verse dadels of abrikozen
- Easy cheesecake
- Oreo dessert
- Cracker met hüttenkäse
- Aardbei met gesmolten chocolade
- Rolletje zalm met zuivelspread light
- Rijst wafel met avocado en tomaat
- 1 Wijntje of biertje
- Gevulde wrap met tonijn, sla
- Zalm gevuld met roomkaas light
- 1 of 2 lange vingers
- Water ijsje
- Wortels met hummus dipsaus
- Soepje zoals tomatensoep & crème
- Volkoren beschuit met appelstroop
- Havermout koekje
- Volkoren toast met zalm
- 5 Zoute stokjes
- Roggebrood met mozzarella light
- Koekjes onder de 120 calorieën
- Handje chips
- Groentenboullion minder zout
- Ei gewikkeld in rosbief en yofresh
- 2 Bastogne koekjes

ZIN IN WAT LEKKERS? DAT KAN! KIJK NAAR WAT JE WEL MAG I.P.V NIET MAG.

De low carb snacks kunnen uiteraard ook op een sportyday. Andersom helaas niet. Let erop dat je de snacks in voert van tevoren, zodat je altijd weet of het wel daadwerkelijk in je dag scores past. *Visite over de vloer? Maak er een leuke hapjes schaal /plankje van, zodat je zelf ook mee kan genieten.

ENJOY!





Voorbeeld lunch/ontbijt lage koolhydraten

Salade (alles inclusief blad,krop,veld,krul
,rucola sla of gebruik verse bladspinazi

- Kipfilet, ananas, zilverui, bosui,paprika
- Zalm, komkommer,olijfolie,tomaat
- Avocado, peper,spinazi,paprika
- Gekookte ei,tomaat,komkommer,paprika
- Mango,spinazi,komkommer,gerasperde wortel,ciazaad,

Ei gerechten

- Bananenpannekoek (2 eieren, 1 banaan,kaneel)
- Omelet met champignons, paprika, bosui,tomaat
- Roerei met kipfilet,cashewnoten,paprika

Zuivel

- Skyr met amandelen, lijnzaad,bosbessen
- Mager yoghurt met walnoten,banaan, kaneel
- Magere kwark met aardbei, chiazaad, cashewnoten

Smoothie

- Smoothie van zuivelproducten en fruit
- Smoothie van groentes en water en 1 stuk fruit

En nog zooveel meer!!

Bewegen

Beweeg 3 keer per week Bewegen is belangrijk voor je bloedsomloop. Probeer elke dag wanneer je een zittend beroep hebt 7.500 stappen te zetten en een staand beroep 10.000 stappen. Probeer 3 keer in de week te sporten. Je krijgt vanuit Happy Figure een trainingsschema dat je kunt volgen. Doe je liever geen fitness dan is een rondje stevig wandelen of fietsen ook voldoende, zorg wel dat je ademhaling omhoog gaat. Wellicht zijn bepaalde **YouTube** work-outs wel wat voor jou! Work-outs van 20 minuten die je lekker thuis kan doen in je eigen tijd!

In de bladzijde hieronder vind je een training schema die gericht is op conditie, been en buikspieren!

Ben jij een beginner en wil jij uitleg over de oefeningen van de onderstaande work-out?

Klik hier: [\(82\) Uitleg happy figure houdingen - YouTube](#)

Wil jij graag next level? Train deze workout dan op HITT niveau!





Klik hier: [Hitt training Happy Figure - YouTube](#)

4 weekse cupping traject zonder sport



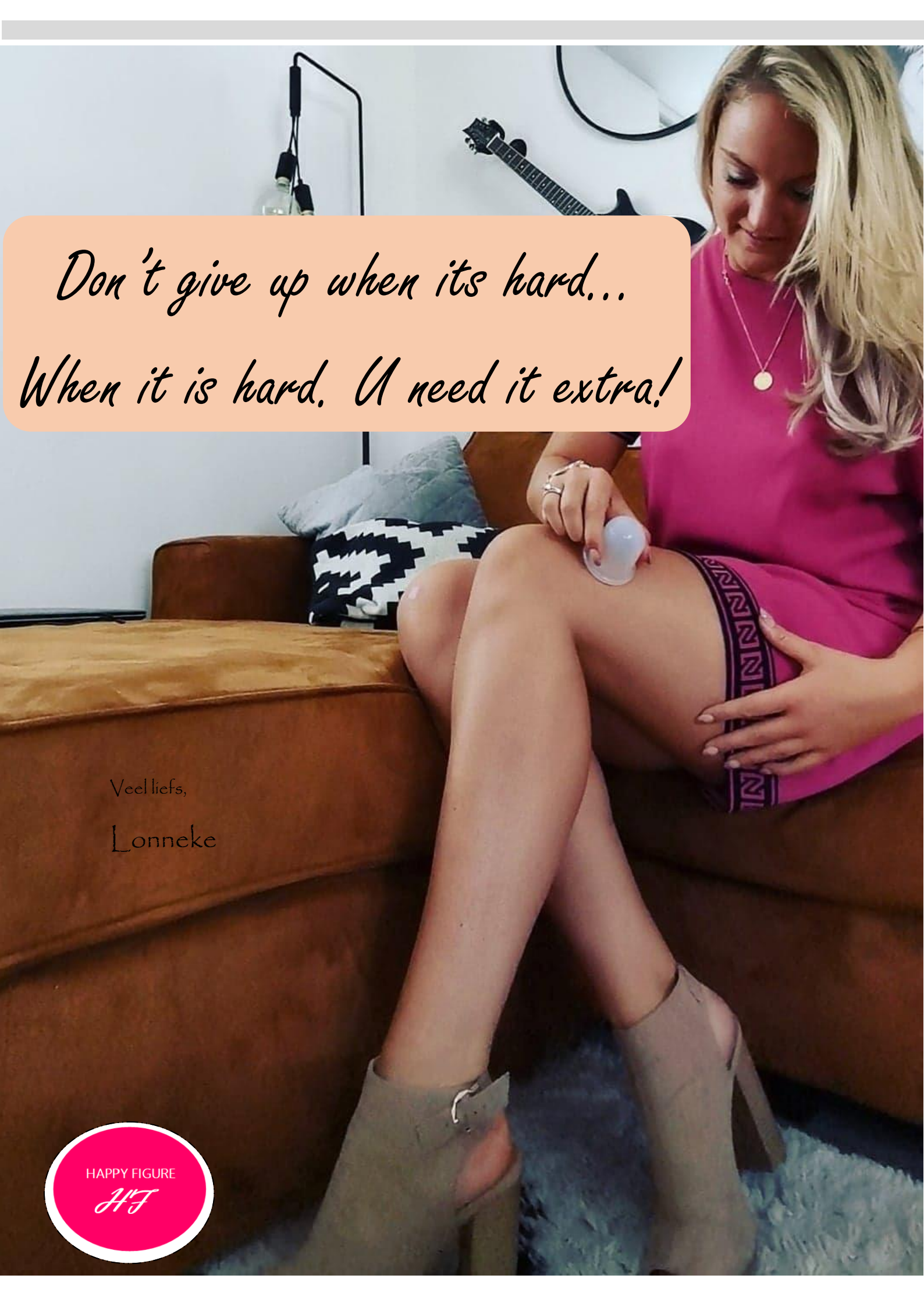
Happy home LEGG and BELLY work out!

Part 1

Knie heffen / warming up	Tijd 1 minuut Hoog tempo	Uitleg Hef je knieën om en om. Zorg dat je navel in is. Doe dit op stevig tempo.
		<p>Voer dit elke 2 weken op met 30 seconden.</p>
Squat / been en billen oefening	3x20	<p>“zitten en opstaan” Let op je knieën. Deze mogen niet over je tenen heen. Span je buik goed aan. En hou je rug recht. Tempo hoog.</p>
		<p>Voer het uit met gewichten op je nek of in je handen.</p>
Jumping Jack / conditie oefening	1 minuut	<p>Benen en armen bewegen tegelijk. Hou je rug recht Stap 1 rustig tempo. Stap 2 kracht in je armen(gewichtjes) Stap 3 verhoog tempo.</p>
		<p>Verhoog het elke 2 weken met 30 seconden.</p>
Wall sit	1 minuut	<p>- Breng je rug recht tegen de wall aan. Neem een zit houding aan en hou dit 1 minuut vast. Hou je benen in een hoek van 90 graden.</p> <p>Verhoog het elke 2 weken 30 seconden.</p>
		

Crunches / buikspier oefening	3x20	Ga liggen op je rug en probeer omhoog te komen met je schouders. Navel in. Trek niet met je nek.
	3x 30 seconden	Zorg dat je houding recht blijft. Ontspan je schouders en druk je navel in.
	3x20	Liggen op de buik en bovenlichaam omhoog laten komen.
	3 x 20	Zwaarder? Doe gewichten in je handen
Legg raise	3 x 20	Zorg dat je benen strekt. Beweeg je benen heen en weer. Zorg dat je rug op de grond blijft liggen. Heb je last van je rug breng dan je de benen hoger. Ontspan je schouders en duw je navel in.
Hou je hartslag hoog en let op je houding.		

Deze training kan je ook in HITT vorm doen.
Alle oefeningen in 1x achter elkaar.



*Don't give up when its hard...
When it is hard, U need it extra!*

Veelliefs,
Lonneke

HAPPY FIGURE

H/F