



SPORTEN OM JE UITHOUDING TE VERBETEREN

BEN JE SNEL UITGEPUT EN WIL JE GRAAG JE FYSIEKE CONDITIE VERBETEREN? DE MEEST GEKENE CONDITIESPORT IS HARDLOPEN, MAAR OMDAT DIT NIET VOOR IEDEREEN DE MEEST FAVORIETE SPORT IS, HEBBEN WE EEN LIJSTJE GEMAAKT MET LEUKE ALTERNATIEVEN:

- **TOUWTJE SPRINGEN! VERGIS JE NIET, DIT IS EEN ZEER INTENSIEVE BEZIGHEID. MET DEZE SPORT VERBRAND JE MEER CALORIEËN DAN MET HARDLOPEN; TOUWTJE SPRINGEN IS BIJVOORBEELD EEN POPULAIRE WORK-OUT BIJ KICKBOKSERS. HAAL DUS JE OUDE SPRINGTOUW UIT DE SPEELGOEDKIST EN SPRING JEZELF WARM!**
- **TAFELTENNIS: HOEWEL HET LIJKT ALSOF JE BIJ DEZE SPORT NIET VEEL HOEFT TE BEWEGEN, LEG JE DOOR VAN DE ENE KANT NAAR DE ANDERE KANT TE RENNEN TOCH HEEL WAT METERS AF! JE HOEFT VOOR TAFELTENNIS BOVENDIEN NIET EEN HELE SPORT-OUTFIT TE DRAGEN, WAARDOOR HET DE IDEALE SPORT IS OM TIJDENS DE MIDDAGPAUZE UIT TE OEFENEN.**
- **WANNEER JE OP HET WERK GEEN SPORTGELEGENHEID IN DE BUURT HEBT, KAN JE JE CONDITIE NOG ALTIJD STERK VERBETEREN DOOR CONSEQUENT DE TRAP TE NEMEN. WANNEER DE AFSTAND TE GROOT IS, NEEM DAN DE LIFT TOT DE HELFT, EN DOE DE REST MET DE TRAP.**

- GEWOON EEN WANDELINGETJE HELPT JE OOK AL HEEL WAT VOORUIT: PARKEER JE WAGEN NET IETS VERDER, OF STAP EEN HALTE TE VROEG AF; TIJDENS JE WANDELING VAN EN NAAR HET WERK KAN JE BOVENDIEN EENS LEKKER UITWAAIEN EN ALLE STRESS VAN JE AF LATEN GLIJDEN.