

**BEAUTYROUTINE VAN LIESBETH KAMERLING**



1.68 m / 60 kg / 34 jaar  
**Elke dag...**  
 "Yoga-oefeningen doen, of eens lekker blijven liggen!"

**Beautybudget?**  
 "50 euro per maand, met massage erbij 100 euro."

**Favoriete beautyproduct?** "Aveda shampoo."  
**Wel eens gedieet?** "Alleen gedetoxed. Ik voel me fitter als ik geen gluten en zuivel eet, maar dat vind ik te lekker!"

**Je voelt je het mooiste...** "In een strak jurkje met hoge hakken en een leren jasje. Maar als ik op de fiets met twee kinderen zit, voel ik me ook op en top vrouw."

**Hoeveel uur per week sport je?** "Vijf uur, en liefst elke dag!"  
**Sinds ik moeder ben, is het nooit meer goedgekomen met...** "Wegkomen met een kater. Dus ik ga alleen nog maar wild stappen als de kinderen uit logeren zijn."

**DE WORKOUT:**

**1** Zet je benen een klein stukje uit elkaar, sta rechtop en trek je schouderbladen naar elkaar toe. Buig je knieën een klein stukje en duw je billen naar achteren. Kom daarna weer omhoog. Doe dit als warming-up 10 keer zonder Kettlebell.

**2** Sta rechtop. Zak door je knieën tot een hoek van ongeveer 90 graden, maar blijf wel met je borst omhoog. Kom daarna weer omhoog. Doe dit als warming-up 10 keer zonder Kettlebell.

**3** Herhaal oefening 1 en 2 nog een keer.

**4** Pak de Kettlebell met beide handen vast en houd hem tussen je knieën. Herhaal oefening 1, maar dan met de Kettlebell. Herhaal dit 15 keer, neem daarna 60 seconden rust.



**5** Houd de Kettlebell met je linkerhand tegen je borst en herhaal 6 keer de front squat van oefening 2. Wissel daarna van hand en doe de oefening nog 6 keer. Neem 60 seconden rust.

**6** Herhaal oefening 4 en 5. Doe dit in totaal 4 keer.

**7** Sta rechtop en houd de Kettlebell met je linkerhand tegen je borst recht onder je kin. Buig een klein stukje door je knieën en strek daarna je benen explosief terwijl je tegelijkertijd de Kettlebell omhoog duwt. Strek daarbij je arm volledig uit met je bovenarm tegen je oor en trek de Kettlebell weer naar beneden tot onder je kin. Herhaal deze oefening 6 keer. Wissel daarna van hand en doe de oefening nog zes keer. Neem 60 seconden rust.

**8** Zet je linkervoet voor en rechtervoet achter, zorg dat je een ruime stap uit elkaar staat. Duw je voorste knie naar voeren en ga met je achterste knie richting grond. Duw jezelf weer omhoog met je voorste been en herhaal deze beweging 6 keer. Wissel daarna van been en doe dit nog 6 keer. Neem 60 seconden rust.

**9** Herhaal oefening 6 en 7. Doe dit in totaal 4 keer.



DUUR:



**TRAINER 3:**

Personal Trainer en fitness expert **Jesse van der Velde** veroverde vele vrouwenharten met zijn fitness-dvd *Women's Favorite*.

**Motto:** "Als je traint, moet je de eerste weken al verschil kunnen zien en voelen. Dan komt de motivatie op langere termijn vanzelf."

**Over de workout:** "De workout met de Kettlebell komt van oorsprong uit Rusland en is uitermate geschikt voor vrouwen. Door het gebruik van de Kettlebell zijn nieuwe oefeningen mogelijk die je niet met andere gewichtjes kunt uitvoeren. Het is een training die je conditie verbetert, lichaamsvet verbrandt en je spieren strakker maakt. Start de eerste twee weken met 2 keer in de week, voer het daarna op naar 3 keer."



NODIG:

Kettlebell 8 kg, € 36,90,  
[www.kettlebelldvd.nl](http://www.kettlebelldvd.nl)