Staande oefeningen:

Been- en bilspieren
Squats: Sta met de benen iets meer dan schouderbreedte uit elkaar. Span de rompspieren aan en zak rustig door de benen zodanig dat de knieën niet voorbij de punt van de tenen komt (dus billen meer naar achter), span de bilspieren aan en kom weer rustig op. Blijf de rug recht houden. Herhaal de beweging.

Buik- en beenspieren
Elleboog naar knie: Sta met de benen iets meer dan schouderbreedte uit elkaar. Hef je rechterknie en breng je linker elleboog en je rechterknie (arm is 90 graden gebogen) naar elkaar toe. Tijdens deze beweging trek je je navel in, waardoor je de buikspieren aanspant.

Arm- en beenspieren
Hakken billen. Sta met de benen iets meer dan schouderbreedte uit elkaar. Breng je rechterhak richting je rechterbil en breng weer terug op de grond. Herhaal met links.
Als het lukt, beweeg met je armen (90 graden gebogen) mee, door je ellebogen naar achteren te brengen als je je been optilt en je armen weer terug als je je been weer laat zakken.

Armen – Biceps
Neem gewichtjes in de handen. Houd je armen in 90 graden met je ellebogen in je zij. Til je onderarmen op met het gewichtje met je polsen naar boven gericht en houd je bovenarm stil. Laat je armen rustig zakken en herhaal. Je kunt ook eerst de ene arm doen daarna de ander.

Armen - Triceps
Neem gewichtjes in de handen. Houd je armen in 90 graden met je ellebogen in je zij, de polsen zijn naar binnen gericht, maar recht. Sta met de benen schouderbreedte uit elkaar. Buig iets voorover en houdt je rug recht. Buig nu je onderarm naar achteren, waardoor je je arm strekt en je de spieren voelt aanspannen. Herhaal dit rustig 3 keer en houdt bij de 4^{e} tel 3 tellen vast.

Buik – Taille
Torso twist: Sta met de benen schouderbreedte uit elkaar. Neem gewichtjes in de handen en houd ze voor je, ter hoogte van je maag en houd ze daar. Beweeg nu je bovenlichaam naar rechts, terug in het midden en dan naar links. Tijdens deze beweging zijn je knieën van het slot en bewegen niet mee. Hierdoor voel je de spieren in je taille werken.

Rug en benen
Goodmorning: Sta met de benen ver uit elkaar. Houd de armen in de lucht naast de oren. Buig het bovenlichaam naar voren terwijl de rug recht blijft en de armen langs het hoofd blijven. De hamstrings worden aangespannen. Span de buikspieren aan en kom weer op. Herhaal deze oefening.

Schouderspieren
Sta met de benen schouderbreedte uit elkaar. Strek de armen recht voor je uit met de binnenkant van de handen tegen elkaar. Zwaai nu voorzichtig de linkerarm naar links, terwijl de rechterarm op de plaats blijft. Breng de linkerarm langzaam terug en herhaal met rechts.