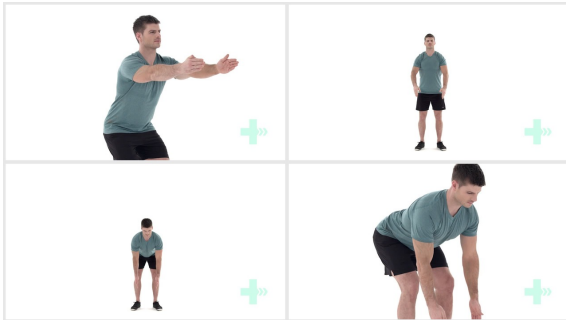


3 Sets / 10 Herh



1. Squat en voorover buigen

Sta rechtop met uw handen op uw heupen en uw benen een stap uit elkaar. Laat u zakken tot een squat en draai lichtjes door uw heupen naar voren. Houd hierbij uw hoofd recht en uw armen naar voren gestrekt met uw handpalmen naar elkaar toe.

Bij een goede uitvoering van de squat staan uw schouders, knieën en uw voorvoeten in een lijn.

Beweeg omhoog naar de startpositie.

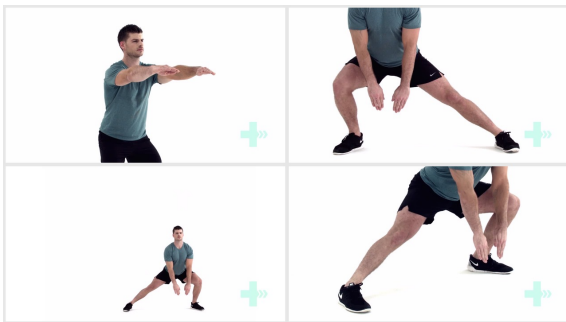
Buig vervolgens uw knieën licht en strek uw armen vooruit.

Buig met rechte rug voorover. Houd hierbij uw hoofd in lijn met uw rug en uw handpalmen naar elkaar gericht.

Beweeg terug naar de startpositie en herhaal de bewegingen om en om.

Let erop dat u bij de bewegingen uw hoofd recht boven uw romp heeft en uw knieën licht gebogen zijn.

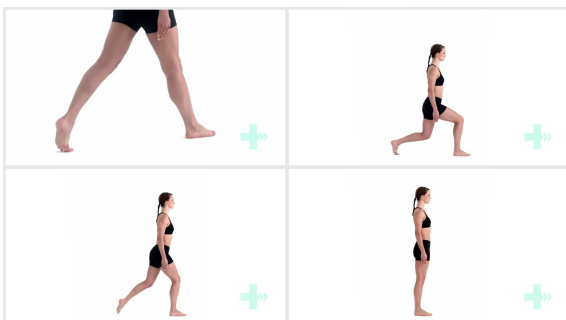
2 Sets / 10 Herh



2. Lunge met zijwaartse stap

Start rechtop met uw benen licht gebogen en uw armen recht voor uw romp. Blijf in de lichte hurkpositie en maak een stap zijwaarts. U kunt een lichte rek in uw lies voelen als het andere been strekt. Blijf in de lichte hurkpositie met uw romp recht en breng het achtergebleven been weer onder het lichaam, waarbij u in de squatpositie blijft. Maak vervolgens de pas weer zijwaarts in dezelfde richting en maak de set af. Doe vervolgens dezelfde oefening in tegenovergestelde richting.

2 Sets / 10 Herh



3. Lunges

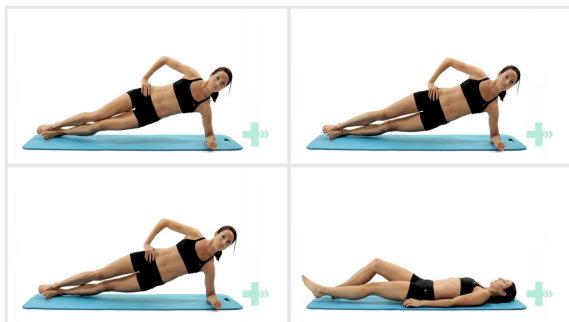
Maak een grote pas vooruit. Laat uw heupen recht naar beneden zakken tussen beide voeten. Buig beide benen en heupen zo, dat uw knieën in 90 graden gebogen zijn, uw achterste hiel van de grond komt en het scheenbeen van uw voorste been verticaal is. Duw uzelf terug omhoog in de beginpositie en herhaal. Let op dat uw knieën altijd recht naar voren buigen, over uw tenen.

3 Sets / 1 Herh / 20 s vasthouden



4. Plank

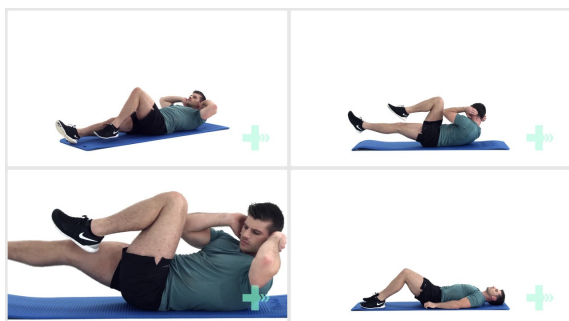
Lig op je buik. Til je bovenlichaam en benen van de vloer, balancerend op je ellebogen en tenen. Houd je billen samen geknepen en je heupen gelijk. Houd je rug strak, en je wervelkolom recht. Sta niet toe dat de onderrug en heupen naar beneden zakken. Een minder zware variatie: steun op de knieën i.p.v. op de tenen.



5. Zijwaartse plank

Ga op je zij liggen. Gebruik je elleboog en voeten om het lichaam van de vloer te duwen, en hou je lichaam in één lijn. Het belangrijkste is dat het lichaam in een rechte lijn is. Houd die positie vast, en laat je heupen niet zakken. Houd je hoofd in lijn met je heupen en voeten. Herhaal beide lichaamssijden.

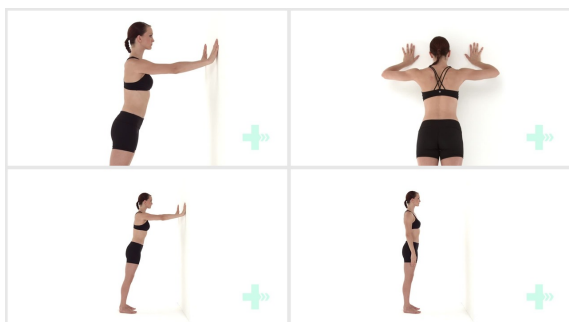
3 Sets / 1 Herh / 30 sec duur



6. Buikspieroefening - fietsen in ruglig

Start in een liggende positie op uw rug met uw handen achter uw hoofd. Hef beide benen van de vloer en begin met een fietsende beweging, waarbij u de romp licht bol maakt en beweegt in een rustig tempo zonder aan de nek te trekken. Probeer met de elleboog naar de knie van de andere zijde te bewegen tijdens de fietsende beweging en als het been strekt, probeert u deze recht te houden en te verlagen tot deze net van de grond is voor u het naar achteren trekt richting het lichaam. Laat de onderrug niet van de mat afkomen of hol trekken tijdens deze oefening.

3 Sets / 10 Herh



7. Push up tegen muur

Sta op ongeveer één grote pas van de muur. Zet uw handen iets breder dan uw schouders op de muur. Leun tegen de muur en houd een rechte lijn van uw hoofd tot uw voeten. Buig uw ellebogen, breng uw romp en heupen richting de muur en duw uw ellebogen naar buiten. Let op dat uw lichaam recht blijft en u uw schouders niet optrekt. Duw vanuit uw handen om uw armen weer te strekken en herhaal deze beweging. Let op: Hoe verder uw voeten van de muur af zijn, hoe moeilijker de oefening wordt.

3 Sets / 10 Herh



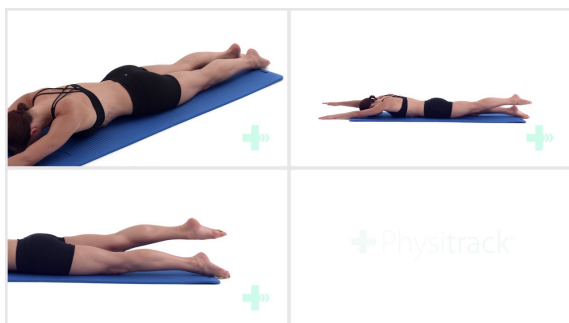
8. Triceps dip

Start op een stoel. Zet uw handen op de zitting en gebruik uw armen om uzelf te verplaatsen naar de voorkant van de stoel. Zet hierbij uw voeten verder naar voren voor meer stabiliteit. Vanaf hier gebruikt u uw armspieren om uzelf langzaam naar de grond te laten zakken en weer rustig omhoog te bewegen. Ga niet op de grond zitten en houd uw handen dicht naast u. Herhaal deze oefening.



9. Brug op de grond

Lig op uw rug met uw knieën gebogen en uw voeten plat op de grond. Span uw diepe stabiliserende buikspieren aan door uw navel licht in te trekken en span uw bilspieren. Start door uw bekken van de vloer te heffen. Houd dit een aantal seconden vast en beweeg rustig terug naar de grond. Zorg ervoor dat uw rug in een neutrale positie blijft en uw nek en schouders ontspannen blijven. Zwaardere variatie: til bij geheven bekken één been een stukje op, houd even vast en wissel van been.



10. Supermans

Lig op uw buik met uw armen en benen gestrekt, met uw hoofd naar beneden gericht. Span uw core stability spieren en uw bekkenbodern. Hef één arm en het andere been van de grond, terwijl u uw romp zo stil mogelijk houdt. Controleer de beweging, terwijl u uw arm en been laat zakken en herhaal met de andere zijden. Het doel van de oefening is om uw lichaam zo stil mogelijk te houden terwijl u de armen en benen beweegt.