

Oefening # 1 – Plank

Houd het lichaam in een rechte lijn, en ondersteun jezelf met je ellebogen en tenen. Span je buikspieren aan en houd je lichaam in de rechte lijn met je voeten, heupen en hoofd.



Start met 3 keer 10 seconden

Opbouwen naar 3 keer 15 / 20 / 30 – 60 seconden

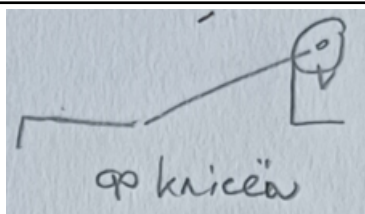
Aandachtspunten

Lichaam in een rechte lijn, onderrug recht
(tip: navel intrekken)

Hakken naar achteren/beneden

Lichter

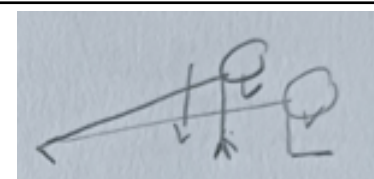
Starten op de knieën



Zwaarder

Van elleboogstand naar op de handen heen en weer gaan

Of plank gesteund op handen:
om en om schouder aantikken



Eén voor één been optillen

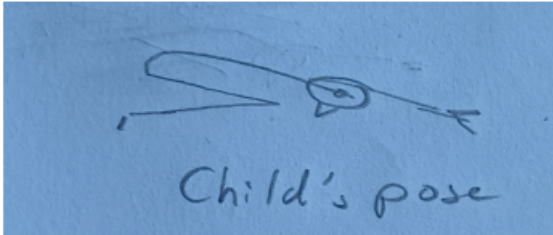
Let op: rug niet hollen en
bekken niet meedraaien!



Oefening # 1 – Plank – Extra oefeningen

Oefeningen om tussentijds te doen of na afloop

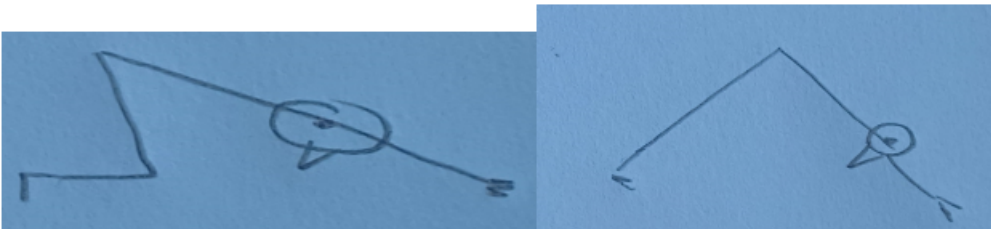
Child's pose



Voor ontspanning onderrug en srouplesse heupen/ bovenrug

Blijf ongeveer een minuut in deze houding met aandacht op ademhaling / ontspanning

Downward facing dog



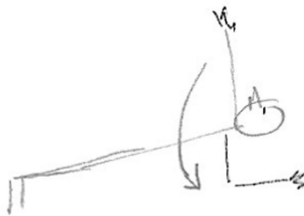
Voor lengte hamstrings en srouplesse bovenrug

Kan uitgevoerd worden op de knieën of met gestrekte benen

Doe dit 2 keer 30 – 60 seconden

Oefening # 2 – Zijwaartse plank

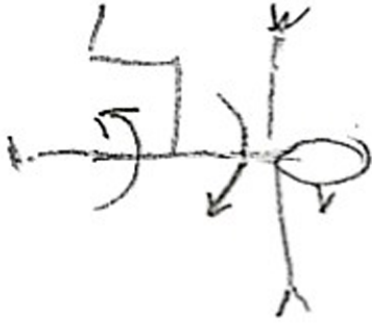
Ga op één zijde liggen en zorg ervoor dat de bovenste heup boven de onderste heup geplaatst is. Druk nu op tot er rechte lijn loopt door voeten, heupen en hoofd. Houd je elleboog onder je schouder. Hou deze positie vol! Zak na de oefening gecontroleerd naar beneden en herhaal de oefening aan de andere kant.

	Start met 3 keer 10 seconden. Opbouwen naar 3 keer 15 / 20 / 30 – 60 seconden. Aandachtspunten Lichaam in een rechte lijn, onderrug recht (tip: navel intrekken)
Lichter	Zwaarder
Steun op de knie, hou het onderbeen op de grond	Met gewichtje 1-2 kg in hand arm omhoog strekken en onder lichaam door draaien 

Oefening # 2 – Zijwaartse plank – Extra oefeningen

Oefeningen om tussentijds te doen of na afloop

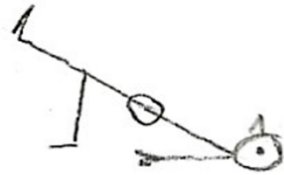
Twist - kurkentrekker



Stretch oefening

Oefening # 3 – Brug

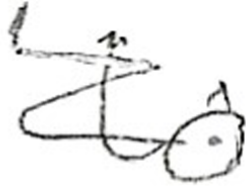
Ga op de grond liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Knijp je bilspieren samen en duw je heupen omhoog totdat er een rechte lijn door knie en heup naar het bovenlichaam loopt, terwijl de schouders op de vloer blijven rusten.

	Op en neer bewegen, 3 keer 15 – 20 herhalingen Aandachtspunten Lichaam in een rechte lijn, onderrug recht Navel intrekken, duw schouderbladen richting bekken
Lichter	Zwaarder
Til bekken 5 cm op en laat weer rustig zakken Houd armen en handen op de grond	Kruis de armen op de borst Strek om en om één been zonder het bekken te draaien Doe een ‘viertje’: leg enkel op knie en kom met één been omhoog 

Oefening # 3 – Brug – Extra oefeningen

Oefeningen om tussentijds te doen of na afloop

Ontspanning rug



Oefening # 4 – Superman

Kniel op de vloer en plaats je handen onder je schouders en knieën onder je heupen. Strek je rechterbeen terug en je linkerarmen naar voren. Zorg ervoor dat je lichaam zich in een rechte lijn bevindt: het gestrekte been, het lichaam en de uitgestoken arm.



Zoek de balans en houd 10 seconden vast.
Herhaal 3 keer.
Herhaal de beweging met tegengestelde ledematen.

Aandachtspunten

Lichaam in een rechte lijn, onderrug recht
(tip: navel intrekken)

Lichter

Strek één arm of één been tegelijk

Zwaarder

Strek rechterarm en rechterbeen tegelijk.
Herhaal met links

Dynamisch: buig arm en been tegelijk –
beweeg knie naar elleboog en strek weer uit.

Oefening # 5 – Luchtfietsen (buikspieren)

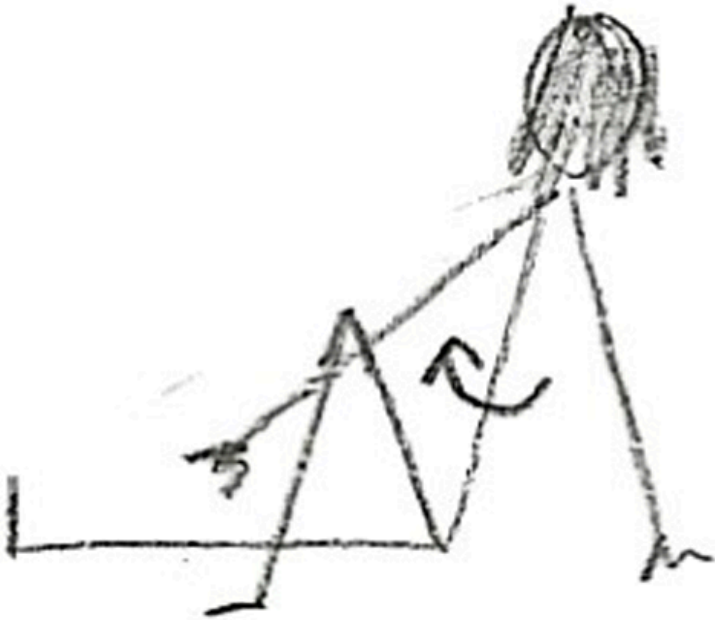
Ga op je rug liggen. Trek je benen naar je toe en maak een draaiende fietsbeweging met de benen. Zorg dat de onderrug op de mat blijft.

	Doorgaande beweging 10 – 60 seconden. Herhaal 3 x. Aandachtspunten Houd de onderrug recht (navel intrekken)
Lichter	Zwaarder
	Breng tijdens het fietsen je elleboog naar de knie: kruislings – rechterelleboog naar linker knie, linkerelleboog naar rechter knie Tillen gestrekt been: strek beide benen en hef beide benen omhoog tot 90° en weer naar beneden. Maak een doorgaande, langzame en gecontroleerde beweging.

Oefening # 5 – Luchtfietsen – Extra oefeningen

Oefeningen om tussentijds te doen of na afloop

Twist



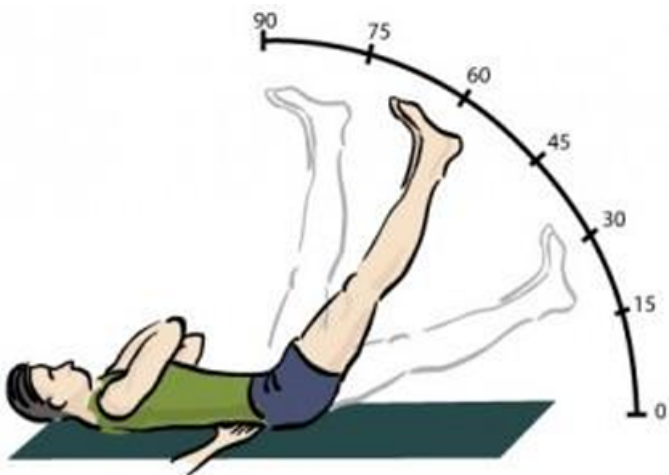
Stretch oefening voor de bilspieren

Zet je linker voet over je rechter been, met je rechter arm/ elleboog neem je je knie verder naar je schouder (re) en je draait je wervelkolom/ hoofd links om

Doe dit 2 keer met kant en hou 20 sec vast

Oefening # 6 – Gestrekt been tillen

Ga op je rug liggen en strek beide benen. Span je buikspieren aan en til je benen recht de lucht in tot een hoek tot een hoek van 90° met de grond, en weer naar beneden tot een hoek van 30° met de grond. Maak een doorgaande, langzame en gecontroleerde beweging.



Doorgaande beweging 10 – 60 seconden.

Herhaal 3 x.

Aandachtspunten

Houd de onderrug recht (navel intrekken)

Lichter

Hou de handen onder de billen

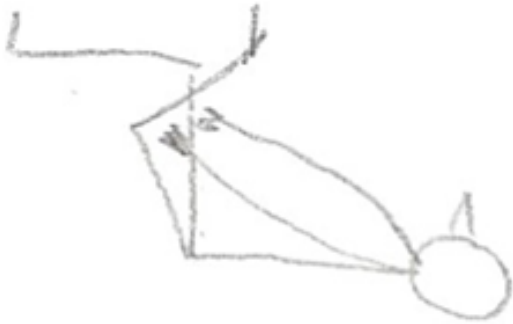
Zwaarder

Langzamer bewegen

Oefening # 6 – Gestrekt been tillen – Extra oefeningen

Oefeningen om tussentijds te doen of na afloop

4-tje



Rekoefening voor bilspier

Doe dit 2 keer per kant en hou het 20 sec vast

Oefening # 7 – Squat

Ga rechtop staan met je voeten iets uit elkaar. De voeten wijzen ongeveer 30 graden naar buiten. Vervolgens hou je je armen vooruit, en ga je langzaam “zitten” zoals je dat ook in een stoel zou doen. Je blijft gehurkt staan op het punt waar je bovenbenen horizontaal zijn. Hou ongeveer twee seconden aan en kom weer omhoog.



Doe een serie van 10 squats.

Herhaal 3 x.

Aandachtspunten

Laat je knieën niet verder uitsteken dan je tenen en overstrekk de knieën niet

Hou de onderrug in neutrale positie, niet bol of hol

Lichter

Zak minder ver; gebruik een stoel om op te gaan zitten

Zwaarder

Langzaam naar beneden en explosief opstaan

Houd een gewicht vast in de handen, bv. een stang

Zijwaarts uitstappen naar rechts & links tijdens de opgaande beweging

Oefening # 7 – Squat – Extra oefeningen

Oefeningen om tussentijds te doen of na afloop

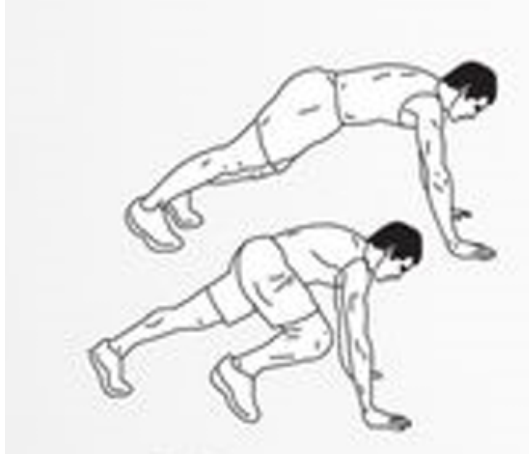


Voorovergebogen 'hangen'

Rekoefening voor hamstrings

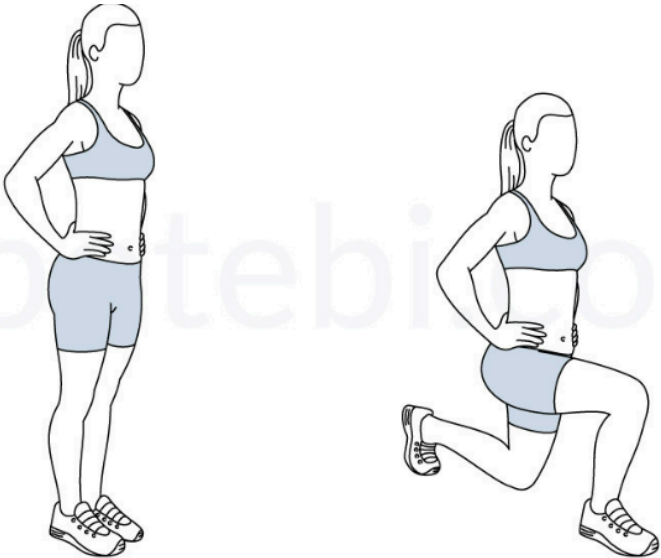
Oefening # 8 – Climbers

Ga staan in een push-up positie, met je armen ter hoogte van je borst. Zet je handen goed ver uit elkaar. Spring nu met één been naar voren, zo dicht mogelijk in de buurt van je borst. Daarna spring je terug met het been, terwijl je met het andere been naar voren gaat. Wanneer je dit op tempo doet, heb je dus altijd één been ter hoogte van je borst en eentje in de beginpositie.

	Doorgaande beweging, hou 10 – 60 seconden vol. Herhaal 3 x. Aandachtspunten
Lichter	Zwaarder
Hou een lager tempo aan Stap minder ver in	Verhoog het tempo

Oefening # 9 – Lunges

Neem met het rechterbeen een grote stap naar voren. Laat je heupen direct tussen je twee voeten zakken. Laat beide benen en heupen buigen, zodat je knieën een hoek van 90 graden maken, je achterste hiel van de vloer komt en het scheenbeen van je voorste been verticaal staat. Duw terug naar de startpositie en herhaal met het linkerbeen.

	Doe de oefening 10 x voor elk been, pauzeer 2 – 3 seconden in elke lungepositie. Herhaal 3 x. Aandachtspunten Zorg ervoor dat je knieën altijd recht naar voren over je tenen bewegen.
Lichter	Zwaarder
	Neem in beide handen een gewichtje van 1 – 2 kg

Oefening # 9 – Lunges – Extra oefeningen



Draai de heup staande op 1 been 5 keer van binnen naar buiten en dan andersom. Wissel van kant.

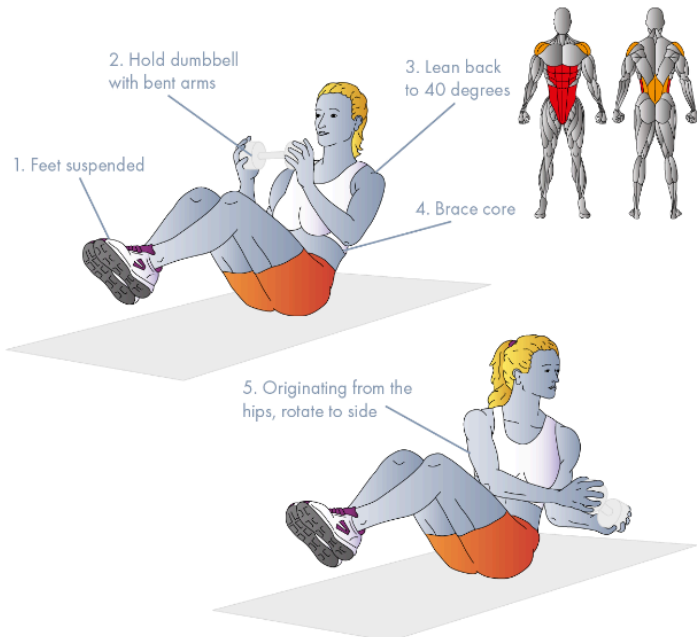
of

Trek je knie maximaal naar je toe en houdt 20 seconden vast. doe dit 2 keer links en 2 keer rechts.



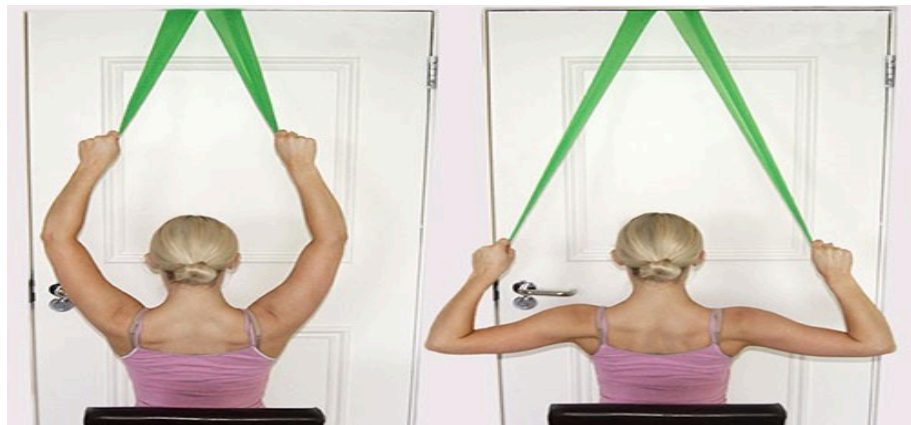
Oefening # 10 – Russian Twist

Zit op de grond met gebogen knieën en voeten op de grond. Hou een gewichtje vast voor de borst, met gebogen armen. Span aan, leun ongeveer 45 ° achterover, en hou de voeten van de grond. Roteer langzaam het bovenlichaam naar links, vanuit de heupen. Roteer daarna naar rechts, steeds vanuit de heupen.

 Russian Twist	Doorgaande beweging, begin met 10 x per kant en bouw uit. Herhaal 3 x. Aandachtspunten Beweeg vanuit de heupen, de lage rug blijft recht. Laat het gewichtje niet de grond raken.
Lichter 	Zwaarder
Neem een lichte bosu bal als gewichtje	Neem een zwaarder gewichtje van bv 1 - 2 kg

Oefening # 11 – Lat Pulldown - Brede rugspier

Neem plaats op een stoel. Zet de voeten plat op de grond. Zet je lichaam op spanning en trek het elastiek beneden. Trek hierbij de schouders naar beneden en achter, naar elkaar toe. Beweeg gecontroleerd weer terug.



Doe de oefening 10 keer.

Herhaal 3 x.



Lichter

Minder sterk elastiek

Zwaarder

Sterker elastiek en meer herhalingen. Of middels pull up (optrekken).

Oefening # 11 – Lat Pulldown – Extra oefeningen

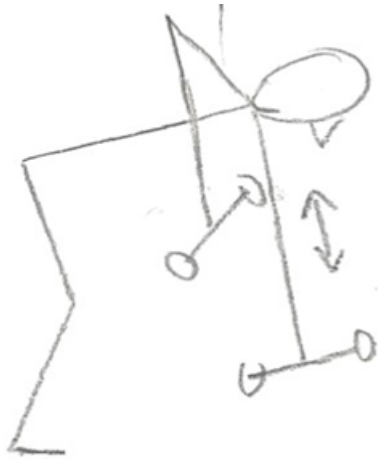
Oefeningen om tussentijds te doen of na afloop



Zoek lengte (rek) zijkant romp en houdt 20 tellen vast (adem goed door). Doe dit 2 keer per kant.

Oefening # 12 – Retractie / Bent Over Rows

Ga staan met de voeten iets uit elkaar. Pak een stang in beide handen en buig met gestrekte armen en een rechte rug voorover. Trek de stang omhoog door de armen te buigen en de schouderbladen naar elkaar toe te trekken.



Lichter

Lichter: op stoel zittend uitvoeren

Zwaarder

Zwaarder: gebruik dumbbells en beweeg je armen opzij

