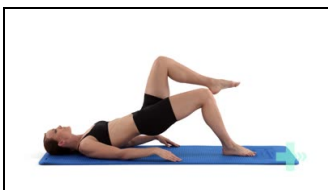




1. Brug in ruglig met calf raises

Neem plaats in ruglig met de knieën gebogen, waarbij de voeten plat op de mat staan. Til het bekken op tot een brugpositie en ga op de tenen staan. Uw schouders blijven op de mat. Gebruik de armen voor balans wanneer nodig. Houd dit kort vast. Zak weer terug in een ontspannen positie en hef het bekken weer. Houd de bilspiers gespannen en zorg ervoor dat de bekkenhelften op gelijke hoogte blijven.

10 herh, 3 sets



2. Brug op één been

Neem plaats in ruglig. Buig één knie, waarbij u de voet op de vloer plaatst. Trek uw andere been op naar dezelfde positie, waarbij uw benen op heupbreedte van elkaar verwijderd zijn. Til één been licht van de grond. Gebruik nu het andere been om uw heupen te heffen tot een brug tot u een rechte lijn heeft van uw schouders tot uw knieën. Laat uzelf rustig zakken en herhaal. Houd uw bekkenhelften gelijk gedurende de hele oefening.

- links en rechts

10 herh, 3 sets



3. 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.

10 herh, 1 set, 15 s vasthouden



4. 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.

- Opbouw in tijd: 15 sec - 20 sec - 30 sec

10 herh, 1 set, 15 s vasthouden

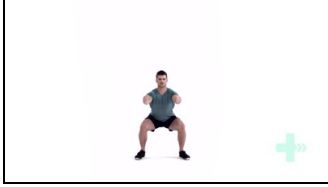


5. Superman (beginner)

Begin op je handen en knieën. Span je stabiliserende rompspiers door je navel in te trekken. Zoek je evenwicht. Strek het tegenovergestelde been en de tegenovergestelde arm tegelijkertijd. Houd dit een paar seconden vast. Herhaal aan de andere kant. Het belangrijkste is om ervoor te zorgen dat je heupen niet draaien, en dat je bekken gelijk blijven.

- links en rechts

10 herh, 3 sets



6. Squat (fitness)

Start rechtop met de armen voor u uit, waarbij de vuisten gebald zijn en de handpalmen naar binnen wijzen. Beweeg naar beneden in een squatpositie zodat de knieën boven de tenen zijn en de hielen contact houden met de vloer en let erop dat de rug recht is. Houd uw hoofd en borst recht en kijk recht vooruit. Houd kort vast beweeg terug omhoog.

10 herh, 3 sets, 3 s vasthouden

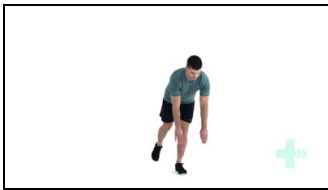


7. Lunge met zijwaartse stap

Start rechtop met uw benen licht gebogen in een hurkpositie en uw armen recht voor uw romp. Blijf in de hurkpositie en maak een stap zijwaarts. U kunt een lichte rek in uw lies voelen als het andere been strekt. Blijf in de 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.

- links en rechts

10 herh, 3 sets

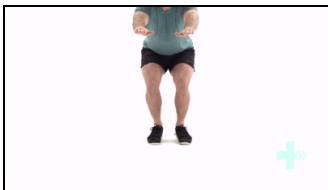


8. Deadlift éénbenig

Start in een staande positie op één been met uw knieën licht gebogen, houd het andere been zo recht mogelijk en licht van de vloer geheven. Start de beweging door naar voren te leunen vanuit uw heupen, houd uw romp recht en strek het geheven been naar achteren, waarbij deze in lijn blijft met uw romp. Als de romp naar voren buigt, reikt u naar voren met de gestrekte arm van het achterste been. Het achterste en voorste been houden elkaar in evenwicht op het standbeen. Het standbeen blijft licht gebogen tijdens de oefening. Voer de oefening voor elk been uit, waarbij u rustig en gecontroleerd beweegt.

- links en rechts

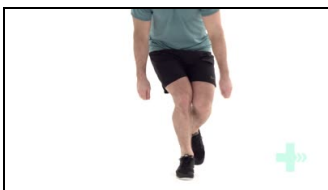
10 herh, 3 sets, 3 s vasthouden



9. "X" Springoefening

Start in stand. Spring naar voren, breng uw voeten bij elkaar en spring weer naar voren waarbij uw voeten uit elkaar landen. Keer deze beweging om door terug te springen en dezelfde beweging uit te voeren.

10 herh, 3 sets

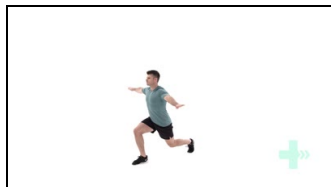


10. "Z" Springoefening - eenbenig

Maak een Z-patroon op uw aangedane been. Spring schuin naar voren en wissel de zijwaartse richtingen af.

- links en rechts

10 herh, 3 sets



11. Lunge jumping 180°

Start in een staande positie. Maak een grote pas naar voren en buig vanuit uw knieën. Zet uzelf af vanaf beide voeten, spring omhoog en draai 180° graden richting uw achterste voet, waarna u landt in een tegenovergestelde lunge met uw benen gebogen. Spring omhoog vanuit deze positie en draai terug in de beginpositie. Ga door met deze oefening, waarbij u continu blijft draaien.

10 herh, 3 sets
