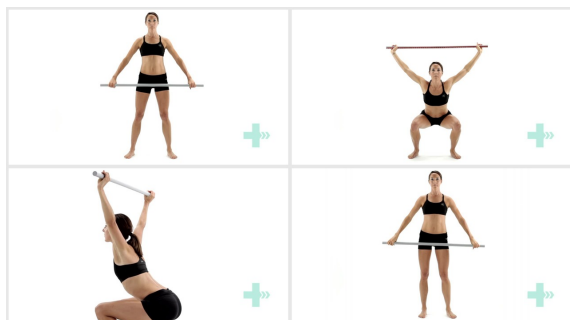


1 Set / 15 Herh

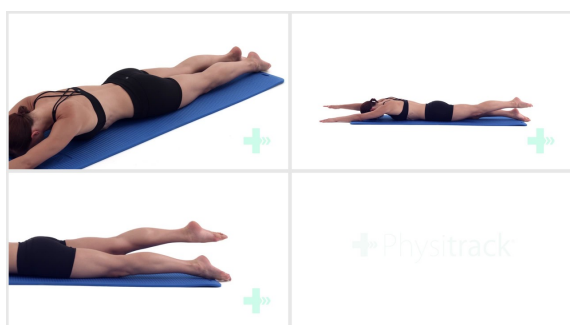


1. Functionele overhead squat

Neem een bezemsteel of een stok en houd deze boven je hoofd met je armen gestrekt. Plaats je voeten op schouderbreedte uit elkaar en draai deze iets naar buiten.

Buig naar beneden in een squat positie, en probeer onder de 90 graden te komen. Hou je borst omhoog, en je armen blijven de hele tijd boven je hoofd. Het is erg belangrijk om je borst omhoog te houden tijdens deze oefening.

1 Set / 20 Herh / 1 s vasthouden

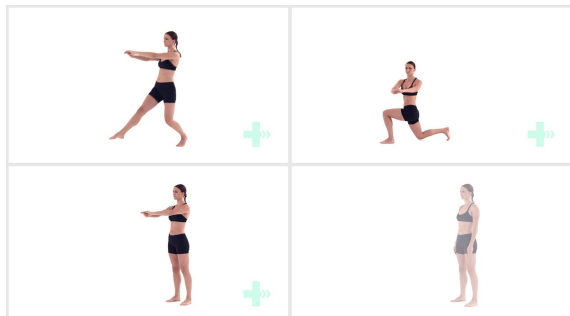


2. Supermans

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.

10 hh per kant

1 Set / 20 Herh

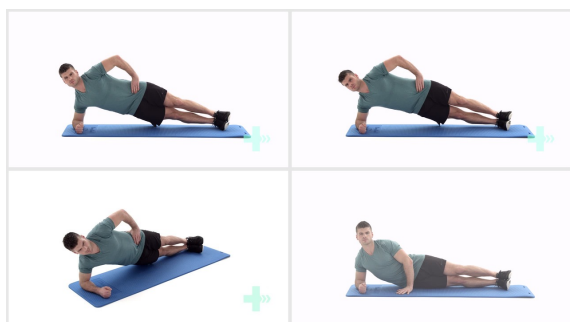


3. Lunge met draaien romp

Sta rechtop, maak een grote pas vooruit, en zak met beide knieën in een lungepositie. Als u uzelf laat zakken, draait u uw lichaam richting het leidende been. Beweeg terug met de romp naar voren gericht en duw uzelf terug naar de beginpositie.

Dit met een gewicht in de handen, 10 hh per kant

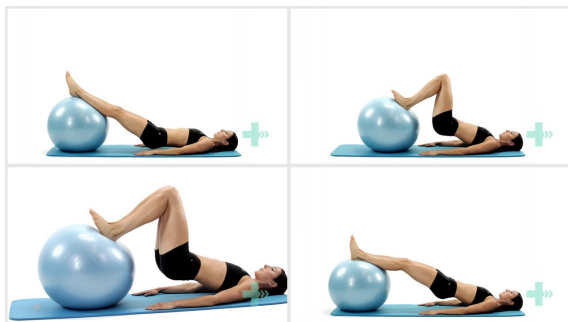
1 Set / 10 Herh / 1 s vasthouden



4. Side plank

Lig op uw zij en zet uw elleboog onder uw schouder. Houd uw benen gestrekt en op elkaar. Gebruik uw elleboog en voeten om uw lichaam van de grond te duwen en houd een rechte lijn van uw hoofd tot uw voeten. Houd deze positie vast en voorkom dat uw heupen inzakken.

10 hh per kant



5. Hamstring curls met bal

Lig op de rug met de bal onder je hielen. Strek je benen en armen plat op de vloer. Vervolgens til je de heupen van de vloer. Zodra je je balans gevonden hebt, buig je de knieën en rol je de bal naar je toe, waarbij je met je hielen constante druk uitoefent op de bal. Je heupen blijven gelijk, ze kantelen niet. Keer terug naar de uitgangspositie.

Dit kan ook met een kleine bal, dan voeten op de bal zetten



6. Schaatssprongen

Sta met uw heupen en knieën lichtjes gebogen. Zet de beweging in met uw armen en spring naar de andere kant door uw enkel, knie en heup van een been te strekken. Land zachtjes op uw voorste been en ga zonder pauze terug met uw andere been. Wissel nu af.

lichte landingen, met kort contact met de vloer, 20 op li, 20 op re



7. Pilates leg pull vanuit kniesteun, level 2

Start op handen en knieën met uw handen op de mat voor u. Strek één been uit, gevolgd door de andere en beweeg in een voorligsteun op uw handen en voeten. Uw handen zijn hierbij recht onder uw schouders. ADEM IN: Hef uw been, waarbij uw heup strekt en u uw tenen van u af beweegt. ADEM UIT: Laat uw been rustig terugzakken en tik de vloer aan. Maak deze beweging 5-8 keer met hetzelfde been, voor u naar het andere been wisselt. Houd uw schouders stabiel en uw lichaam in een rechte lijn. Span uw buik om uw rug te ontzien. Beweeg terug naar de beginpositie.

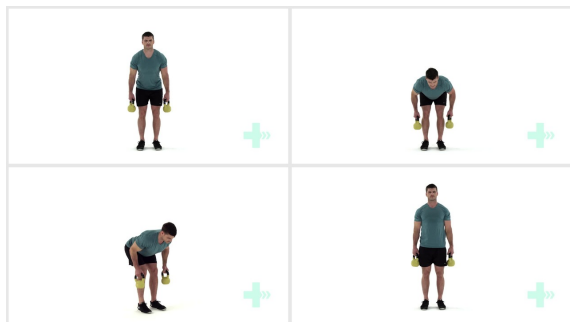
10 hh per kant



8. 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 beweeg 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.

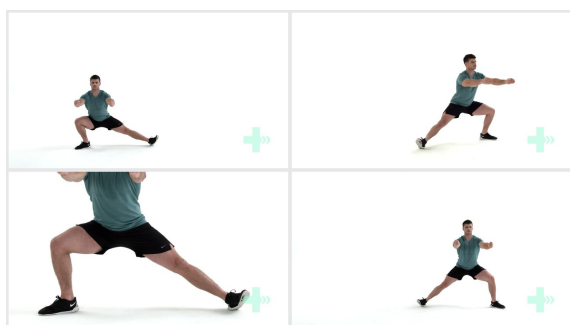
10 hh per kant



9. Voorovergebogen roeibeweging met kettlebells

Sta rechtop met uw voeten op schouderbreedte, buig de knieën en leun naar voren vanuit de heupen waarbij u een kettlebell in elke hand houdt. Let op dat u een rechte rug houdt en trek de schouders naar achteren richting uw bekken. Beweeg de kettlebells naar buikhoogte en beweeg terug naar de gestrekte armpositie.

Dit mag uiteraard ook met dumbbells of waterflesjes



10. Laterale lunges

Stap naar één kant waarbij u uw voet vooruit plaatst in een hoek van 45 graden. Buig vanuit de heupen, knieën en enkels tot het voorste bovenbeen parallel aan de grond is. Laat uw achterste voet scharnieren vanuit de hak en 90 graden naar buiten draaien. Uw rug blijft recht en gestrekt tijdens de beweging met uw hoofd omhoog en uw blik vooruit gericht. Houd uw knie in lijn met uw voet en laat de hiel niet van de grond komen. Kom rechtop staan door vanuit uw heup omhoog te komen. Wissel van kant en herhaal de beweging. Wissel de zijde af om de set af te maken.

10 herhalingen per kant