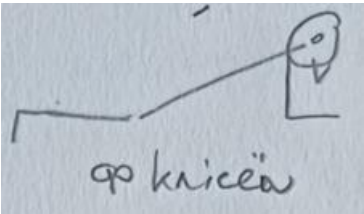
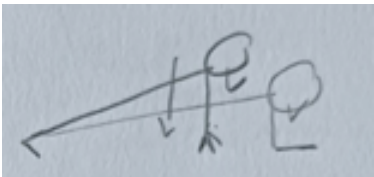


Oefening # 1 – Plank

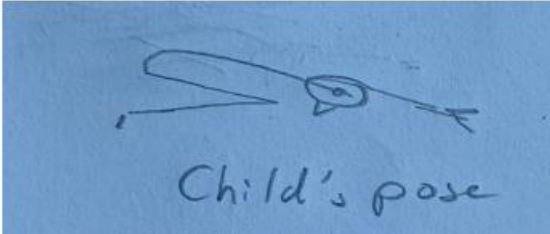
Houd het lichaam in een rechte lijn, en ondersteun jezelf met je ellebogen en tenen. Span je buikspieren aan en houd je lichaam in de rechte lijn met je voeten, heupen en hoofd.

	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 	Zwaardere 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

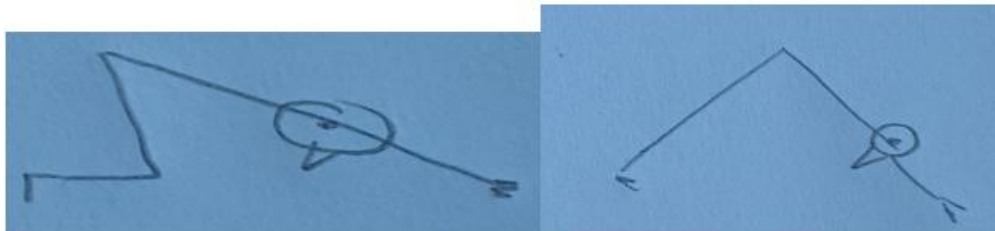
Child's pose



Voor ontspanning onderrug en souplesse heupen/ bovenrug

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

Downward facing dog



Voor lengte hamstrings en souplesse 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

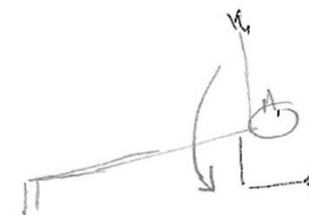
Lichaam in een rechte lijn, onderrug recht (tip: navel intrekken)

Lichter

Ga op één zijde liggen met knieën 90 graden gebogen en op de grond. Druk op tot er een rechte lijn loopt door knieën, heupen en hoofd.

Zwaarder

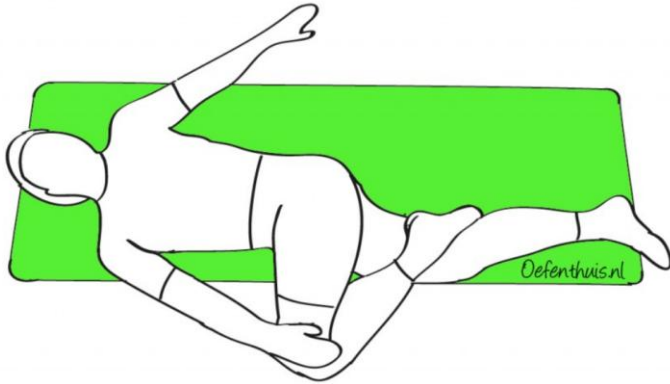
Met gewichtje 1-2 kg in hand arm omhoog strekken en onder lichaam door draaien



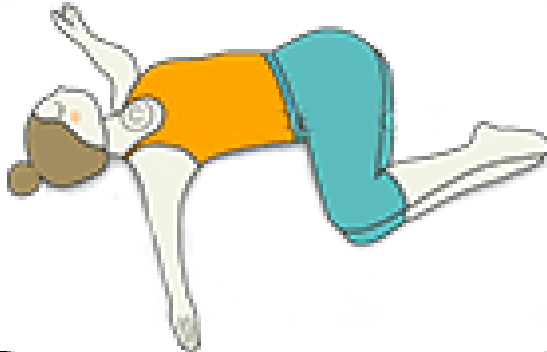
Oefening # 2 – Zijwaartse plank – Extra oefeningen

Oefeningen om tussentijds te doen of na afloop

Twist – kurkentrekker



Wokkelhouding

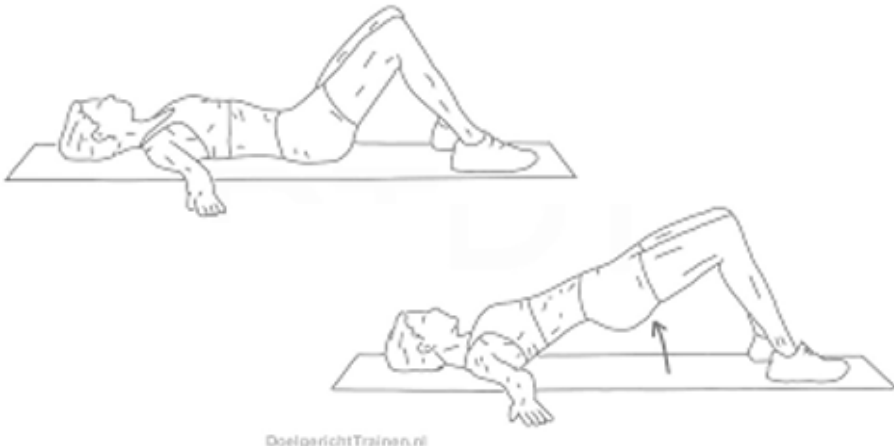
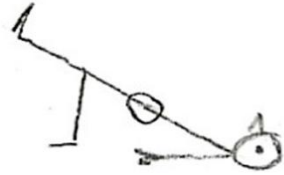


Stretch oefeningen

Ga op je rug liggen, buig de knieën en zet je voeten plat op de grond. Laat beide knieën naar één kant vallen.

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.

 DoelgerichtTrainen.nl	Op en neer bewegen, 3 keer 15 – 20 herhalingen Aandachtspunten Lichaam in een rechte lijn, onderrug recht Navel intrekken, duw schouderbladen richting bekken
Lichter Til bekken 5 cm op en laat weer rustig zakken Houd armen en handen op de grond	Zwaarder 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

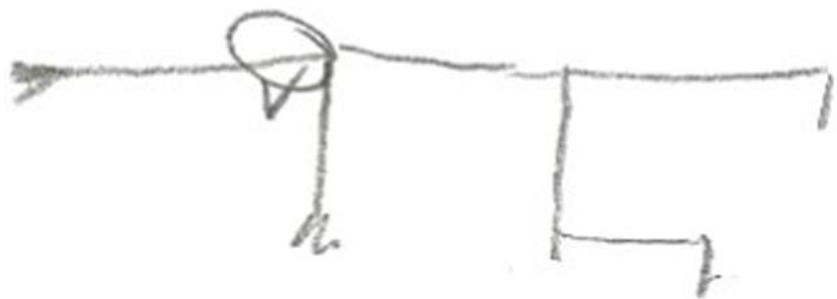
Oefeningen om tussentijds te doen of na afloop

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 – Buikspieren (rechte)

Ga op een trainingsbankje of stoel zitten. Leun achterover met een rechte rug. Neem je voeten van de vloer en trek je knieën naar je toe en strek je benen uit.



Doorgaande beweging 10 – 60 seconden.

Herhaal 3 x.

Aandachtspunten

Houd voortdurend je navel ingetrokken en je rug recht ('zak' niet in).

Adem goed door

Lichter

Maak een fietsbeweging: één been gebogen, ander been gestrekt

Zwaarder

Op de grond uitvoeren

Maak tegelijkertijd met de armen de roeibeweging

Meer herhalingen

Oefening # 5 – Buikspieren – Extra oefeningen

Oefeningen om tussentijds te doen of na afloop



Stretch oefening voor de bilspieren

Voel je onvoldoende rek buig dan naar voren, met de handen naar de grond

Doe dit 2 keer per kant en blijf 20 sec in deze houding

Oefening # 6 – Buikspieren (schuine)

Optie A: Liggend breng je je knie naar je tegenovergestelde elleboog.

Optie B: Dead bug - Strek je armen uit naar voren en beweeg je benen ook omhoog in 90 graden hoek (basispositie). Beweeg vervolgens je linkerarm naar achteren en strek je rechterbeen uit tot net boven de grond. Kom terug naar basispositie en strek andere been en arm uit.

A 	Doorgaande beweging 10 – 60 seconden. Herhaal 3 x. Aandachtspunten
B 	A: Ondersteun je hoofd (niet trekken) Kies je eigen oefening en niveau. Adem goed door
Lichter	Zwaarder
Dead bug: Hou je tegenovergesteld been vast Maak een kleine beweging	Meer herhalingen

Oefening # 6 – Schuine buikspieren – Extra oefeningen

Oefeningen om tussentijds te doen of na afloop



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 15 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

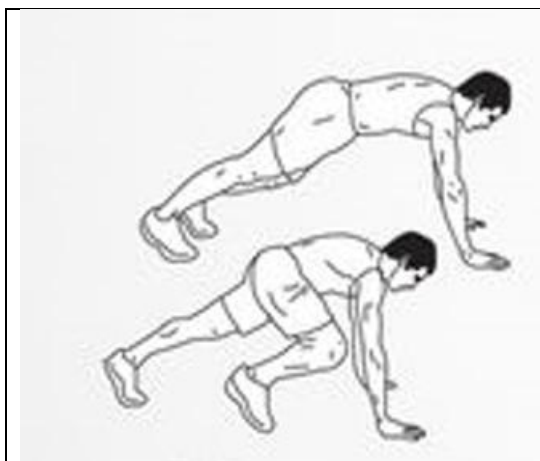


Voorovergebogen 'hangen'

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

Hou een lager tempo aan

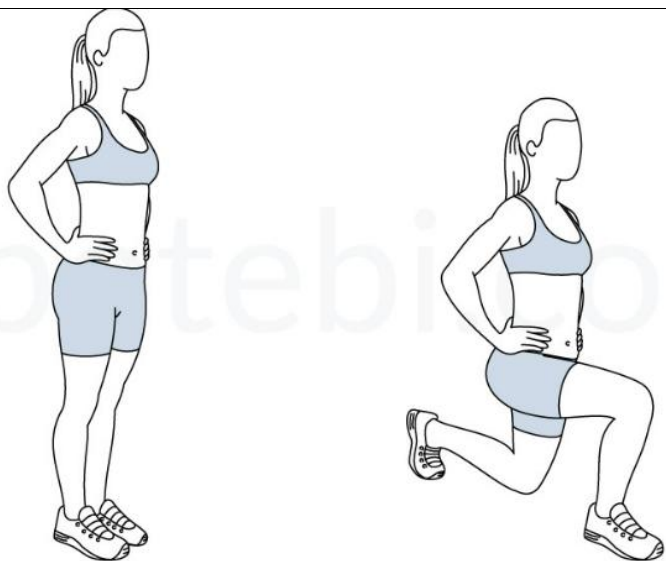
Stap minder ver in

Zwaarder

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 niet voorbij de
tenen komen.

Lichter

Zwaarder

Neem in beide handen een gewichtje van 1 –
2 kg

Oefening # 9 – Lunges – Extra oefeningen



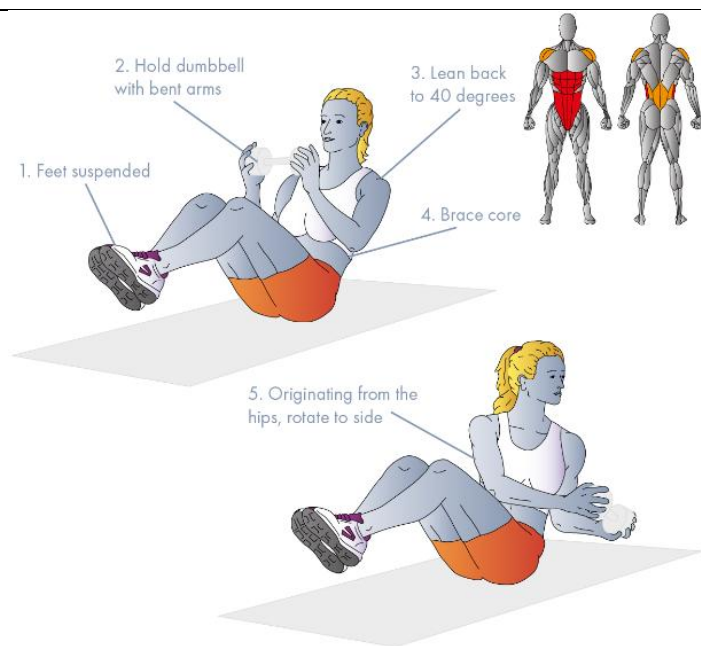
Draai de heup staande op 1 been 5 keer van binnen naar buiten en dan andersom. Wissel van kant.



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 breng de voeten van de grond. Roteer het bovenlichaam naar links met een gestrekte rug. Roteer daarna naar rechts, behoudt lengte in je wervelkolom.



[Russian Twist](#)

Doorgaande beweging, begin met 10 x per kant en bouw uit.

Herhaal 3 x.

Aandachtspunten

Zoek lengte in je wervelkolom ('zak'niet in).

Laat het gewichtje niet de grond raken.

Lichter

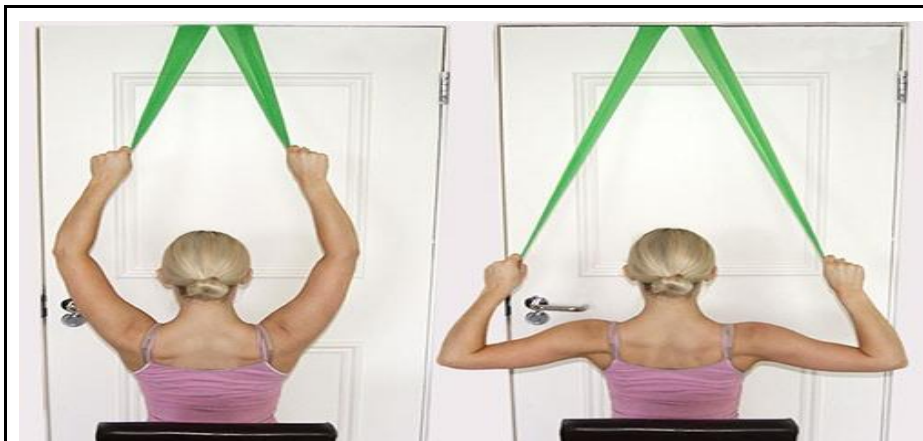
Houdt de voeten aan de grond. Neem een lichte medicijnbal

Zwaarder

Neem een zwaarder gewicht.

Oefening # 11 – Lat Pulldown - Brede rugspier

Bevestig twee elastieken aan stang boven je. Neem plaats op een trainingsbankje, met de voeten plat op de grond. Pak de elastieken, zet je lichaam op spanning en trek de elastieken naar beneden. Trek hierbij de schouders naar beneden en achter, naar elkaar toe. Beweeg gecontroleerd weer terug.



Doe de oefening 15 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 – Bent Over Rows

Ga staan met de voeten iets uit elkaar.

A: Neem dumbbells in beide handen en buig met gestrekte armen en een rechte rug voorover. Beweeg de armen zijwaarts, trek de schouderbladen naar elkaar toe, schouders naar achteren.

B: 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. Trek de schouders naar achteren.

A  B 	3 x 15 herhalingen Aandachtspunten: Knieën niet voorbij de tenen en hou de navel ingetrokken zodat de onderrug niet holt.
Lichter	Zwaarder
Oefening met dumbbells op stoel zittend uitvoeren met romp naar voren	Meer gewicht