

# Uitleg trainingsschema

## 1. Goblet squat



1. Zet de voeten iets verder dan heupbreedte uit elkaar. Pak een gewicht vast met twee handen. Knieën zijn losjes en navel is ingetrokken.
2. Zak rustig door de knieën. Houd het gewicht in de hielen maar tenen komen niet los van de grond.

## 2. Superman



1. Ga zitten op handen en knieën. Til rechter arm en linker been op en trek in. Verdeel het gewicht goed over de steunpunten en houd de elleboog iets gebogen.
2. Strek arm en been uit tot ze in 1 lijn zijn met de rug (niet te hoog!) Herhaal de hele serie met 1 kant.

### 3. Push-ups



1. Ga zitten op handen en knieën. De ellebogen zijn losjes en de navel ingetrokken, bilspieren aangespannen. Trek de rug dus niet hol!
2. Zak rustig door de ellebogen, laat de benen mee zakken. Zak tot de neus bijna de grond raakt.  
Optie: doe de oefening met benen gestrekt als bovenstaande optie te makkelijk wordt.  
Wanneer de polsen pijn doen bij deze oefening kan dit ook op de vuisten worden uitgevoerd.

### 4. Crunches



1. Ga liggen op een matje met de handen losjes achter het hoofd. Hoofd is los van de grond. Kin is los van de borst en kijk daarbij naar een punt iets achter je op het plafond. Duw de onderrug in de grond door de buik- en bilspieren aan te spannen.
2. Trek de navel in en kom iets hoger met het bovenlichaam. Voorkom dat je aan de nek gaat trekken of de voeten los trekt van de vloer.

## 5. Lunges



1. Ga staan met de voeten uit elkaar. Achterste hiel is los van de grond en je steunt op de tenen. Voorste knie is gebogen. Rug is lang.
2. Zak door het achterste been tot de knie bijna de grond raakt. De rug blijft lang en de voortse knie komt niet voorbij de tenen van de voorste voet.
3. Bij omhoog komen blijft de hiel los van de grond en de voortse knie gebogen.

## 6. Stiff leg deadlift



1. Zet de voeten ver uit elkaar en ga rechtop staan met een gewicht in de handen. Trek de navel in. Knieën zijn gestrekt.
2. Kom rustig naar voren met een lange rug. Houd de borst opgetild en buik ingetrokken. Wanneer de handen op knie-hoogte zijn kom je weer rustig overeind.