

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. Houd dit 10 seconden vast en adem rustig door.

5. Plank



1. Ga zitten op handen en knieën en plaats de knieën iets naar achteren.
2. Span de buikspieren zacht aan door de navel in te trekken.
3. Wanneer dit goed gaat, strek dan ook de knieën uit. Houd 15 seconden vast.

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.