

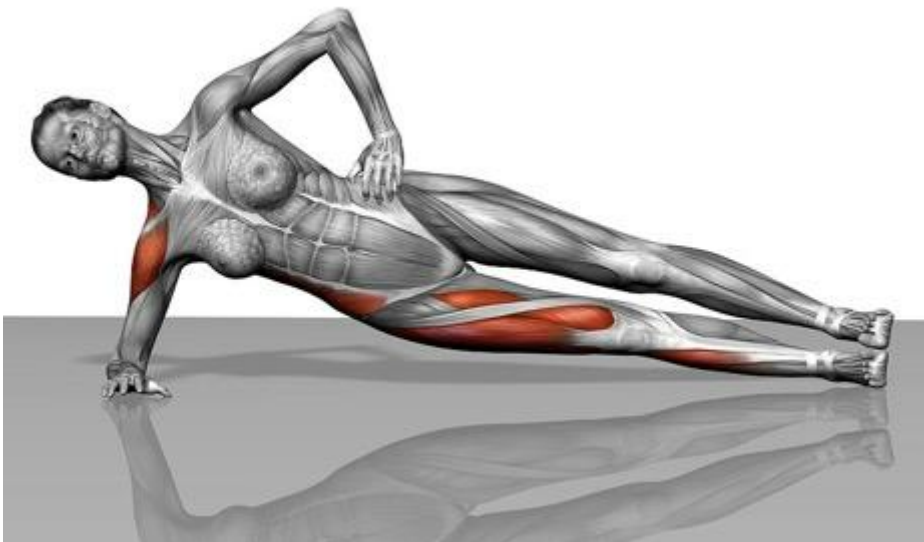
Oefening #1 Plank

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



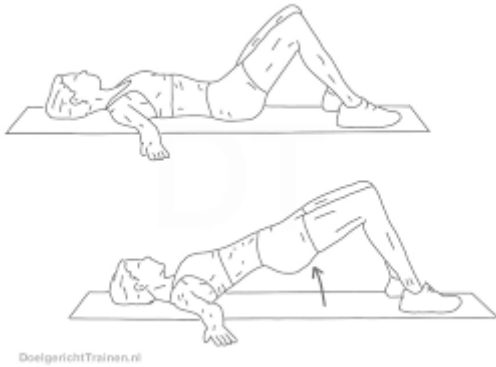
Oefening #2 Zijwaartse plank (moeilijk)

Ga op een 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. Zak gecontroleerd naar beneden en herhaal de oefening aan de andere kant.



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.



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, van het gestrekte been, door het lichaam en de uitgestoken arm. Herhaal deze bewegingen met tegengestelde ledematen.



Dynamische grondoefeningen

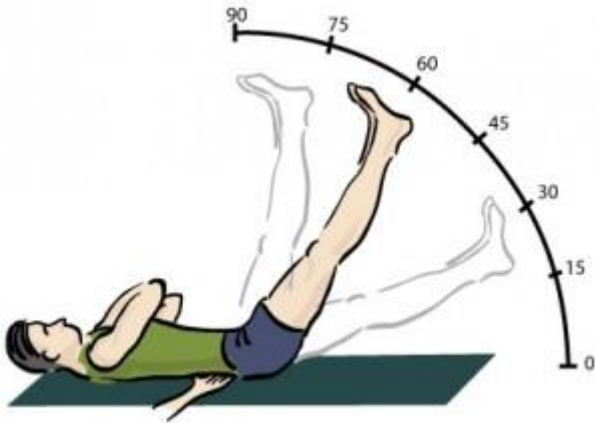
Oefening #5 Zijwaarts liggend heup afwenden

Ga je op je zij liggen met je bovenste heup boven je onderste heup. Span je buikspieren aan en til je bovenste been langzaam van boven naar beneden.



Oefening #6 Gestrekt been tillen

Ga op je rug liggen met je knieën gebogen. Span je buikspieren aan en til je benen recht de lucht in tot een hoek van 45 graden met de grond. Houd je ene been vervolgens in de lucht, terwijl je het andere langzaam naar de vloer brengt. Ga enkel zover als je kunt, totdat je de lumbale wervelkom voelt bewegen. Houd je buikspieren aangespannen en breng het been langzaam terug omhoog. Herhaal dit met het andere been.



Oefening #7 Squat

Squat voer je uit door **rechttop** te gaan staan, met je voeten iets uit elkaar (ongeveer ter hoogte van je schouders, maar iets smaller of breder mag ook). Je voeten moeten ongeveer 30 graden naar buiten wijzen.

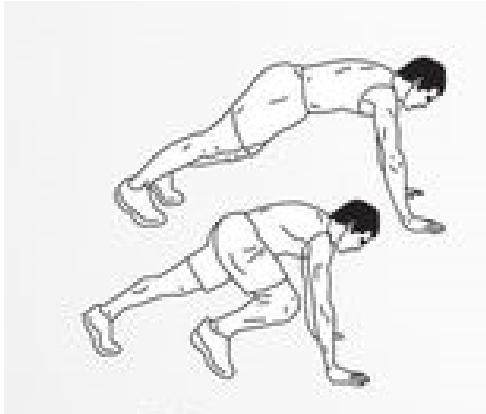
Vervolgens hou je je armen vooruit, en ga je "**zitten**" zoals je dat ook in een stoel zou doen. Je gaat echter niet helemaal op de grond zitten, maar je blijft gehurkt boven de grond staan op het punt waar je bovenbenen ongeveer even recht als de grond zijn.

Het is hierbij belangrijk dat je je knieën niet verder laat uitsteken dan je tenen. Als je dit wel doet, zul je moeite hebben met het behouden van je evenwicht, en zul je je spieren minder effectief trainen. Je moet elke squat ongeveer een **seconde of twee** aanhouden.



Oefening #8 Climbers

Ga staan in een push-up positie, met je armen ter hoogte van je borst. Zet je handen wel 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 hoog tempo doet, heb je dus altijd één been ter hoogte van je borst en eentje in de beginpositie.



Oefening #9 High Knees

Ga staan en zorg dat je benen iets uit elkaar zijn. Trek je buik in, zodat je je buikspieren aanspant en deze ook meteen mee kunt trainen. Let goed op dat je je rug mooi recht houdt tijdens de oefening. Je tilt hierbij je knieën zo hoog mogelijk op. Steek je handen op heuphoogte uit, Probeer de oefening zo snel mogelijk te doen, zodat je hartslag echt zal stijgen. Probeer ook echt zo hoog mogelijk te komen met je knieën.



Oefening #10 Bal oefeningen

