

Dag 1

Oefening	Sets & herhalingen	Gewicht	Opmerkingen
5 minuten warming-up → joggen op de plek			
Step ups	3 x 15		
Wall sit	3 x 20 sec		
Hip bridge	3 x 15		
Abductie liggend	3 x 15		
Squats	3 x 15		
Buikspieren	2 x 3 x 15		

Dag 2

Oefening	Sets & herhalingen	Gewicht	Opmerkingen
5 minuten warming-up → joggen op de plek			
Zijwaarts stappen	3 x 15		
Calf raises	3 x 15		
Donkey kicks	3 x 15		
Fire hydrants	3 x 15		
Sumo squat	3 x 15		
Plank	3 x 20 sec		

Dag 3

Oefening	Sets & herhalingen	Gewicht	Opmerkingen
5 minuten warming-up			
Wall sit	3 x 20 sec		
Calf raises	3 x 15		
Hip bridge	3 x 15		
Abductie liggend	3 x 15		
Donkey kickbacks	3 x 15		
Buikspieren	2 x 3 x 15		

Toelichting

De afbeeldingen zijn afkomstig van de app 'virtuagym'. Dit is een fijne app om de uitvoering te bekijken (ook in bewegend beeld).

Het is verstandig om de oefeningen zoveel mogelijk bij de **spiegel** te doen. Zo kun je controleren of de uitvoering goed gaat.

In het schema staat vaak 3 x 15. Dit betekent dat je de oefening 15x achter elkaar doet, dan even rust neemt en het daarna nog twee keer doet. 15 is het aantal **herhalingen** en 3 is het aantal **setjes**.

Houd tussen de setjes ongeveer een halve tot hele minuut **rust**. Het is echt belangrijk dat je spieren weer even tijd hebben om te herstellen zodat je de volgende set weer voor 100% kunt uitvoeren. Ook is de rust belangrijk, omdat je op dat moment naar je lichaam kunt luisteren. Meestal voel je tijdens de oefening geen pijn door de adrenaline. Tijdens het rustmoment kunnen er pijntjes optreden. Dan weet je dus dat je wellicht te zwaar traint, of dat de uitvoering niet goed is. **Luister altijd naar de signalen van je lichaam!**

Plan je trainingen met 1 dag er tussen, dus bijvoorbeeld op maandag, woensdag en vrijdag.

Dag 1

Step ups

Spiergroepen:

Billen, quadriceps en hamstrings

Uitvoering:

Stap met het ene been op de verhoging (bv. tweede traptrede) duw vanuit het been op de verhoging omhoog. Doe dit eerst 15 keer aan de ene kant en daarna 15 keer aan de andere kant.

<https://www.youtube.com/watch?v=dQqApCGd5Ss>



Wall sit

Spiergroepen:

Quadriceps, billen, hamstrings, kuiten, abductoren, adductoren

Uitvoering:

Probeer zo laag mogelijk tegen de muur te gaan zitten (zorg dat het geen pijn doet in de knieën). Knieën gaan niet voorbij de tenen. Span je buik en benen aan, duw je rug tegen de muur en blijf minimaal 20 sec zitten. Probeer dit steeds iets langer te doen.

<https://www.youtube.com/watch?v=y-wV4Venusw>



Hip bridge

Spiergroepen:

Billen, hamstrings

Uitvoering:

Ga op je rug liggen, zet je voeten plat op de grond. Span buik en billen aan en til je billen omhoog. Let er op dat je je rug niet hol trekt. Wanneer je boven bent span je je billen nog extra aan. Zak rustig naar beneden, maar kom niet helemaal terug op de grond en doe het opnieuw.

<https://www.youtube.com/watch?v=MivHqOEM234>



Abductie liggend

Spiergroepen:
Abductoren.

Uitvoering:
Ga op je zij op een matje liggen. Het onderste been is gebogen. Het bovenste been wordt naar boven gebracht. Zorg ervoor dat de knie licht gebogen is. Zo komt er niet teveel kracht op het kniegewricht. Breng het been langzaam omhoog om de oefening zwaarder te maken.



<https://www.youtube.com/watch?v=ifF1BPzUwU4>

Squat

Spiergroepen:
Benen, billen

Uitvoering:
Plaats je voeten op heupbreedte. Span je buikspieren aan. Zak door je knieën. Laat je knieën niet voorbij je tenen gaan. Houd je romp zoveel mogelijk rechtop



<https://www.youtube.com/watch?v=UXJrBgI2RxA>

Buikspieren

Hier onder zie je een filmpje met verschillende buikspieroefeningen. Het is mijn ervaring dat iedereen een andere voorkeur heeft voor bepaalde oefeningen. Kies er twee uit en doe die allebei 3 x 15 keer.

<https://www.youtube.com/watch?v=W0Yp6ePtPwM>

Dag 2

Zijwaarts stappen

Spiergroepen:

Abductoren, adductoren, quadriceps

Uitvoering:

Buig een beetje door je knieën heen en stap zijwaarts. Sluit je voeten niet helemaal aan en houd spanning op de bovenbenen.

<https://www.youtube.com/watch?v=nP2Cu22Tq4k>



Calf raises

Spiergroepen:

Kuiten

Uitvoering:

Sta rechtop en ga op je tenen staan. Om het zwaarder te maken kun je niet helemaal terug komen op je platte voet. Dus de hak raakt de grond niet.

<https://www.youtube.com/watch?v=-M4-G8p8fmc>



Donkey kicks

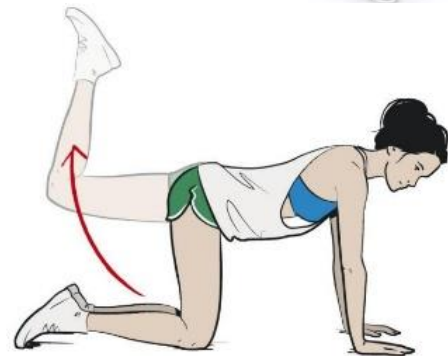
Spiergroepen:

Bilspier en hamstrings

Uitvoering:

Ga op handen en knieën zitten. Breng het ene been gebogen omhoog. Houdt de tenen naar de schenen gericht tijdens de oefening. Ook deze oefening wordt eerst 15 keer aan de ene kant en dan 15 keer aan de andere kant uitgevoerd.

<https://www.youtube.com/watch?v=SJ1Xuz9D-ZQ>



Fire hydrants

Spiergroepen:

Abductoren en bilspier

Uitvoering:

Ga op handen en knieën zitten. Breng het ene been zijwaarts omhoog zoals op de afbeelding. Breng het ook zijwaarts terug, maar zet hem niet neer. Doe dit eerst 15 keer met het ene been daarna 15 keer met het andere been.



<https://www.youtube.com/watch?v=zN1UrA4-JO4>

Sumo squat

Spiergroepen:

Bovenbenen, billen

Uitvoering:

Plaats je voeten iets breder dan heupbreedte. Tenen wijzen naar buiten. Zak tot het bovenbeen horizontaal is. Knieën komen niet voorbij de voeten



<https://www.youtube.com/watch?v=9ZuXKqRbT9k>

Plank

Spiergroepen:

Buik en rug

Uitvoering:

Leun op de ellebogen en vorm een plank.

Zet de voeten een klein stukje uit elkaar.

Zorg dat de ellebogen recht onder de

schouders staan. Span de gehele romp aan, zodat je niet gaat hangen in de onderrug. Ook mogen de billen niet te ver omhoog staan. Vraag eventueel aan iemand of de plank recht is.

Kijk de eerste keer hoe lang je het volhoudt. Probeer dat de keer er naar 5 seconde langer en die keer erna weer iets langer etc..



<https://www.youtube.com/watch?v=TWpbe9nRySc>

Dag 3

Wall sit

Spiergroepen:

Quadriceps, billen, hamstrings, kuiten, abductoren, adductoren

Uitvoering:

Probeer zo laag mogelijk tegen de muur te gaan zitten (zorg dat het geen pijn doet in de knieën). Knieën gaan niet voorbij de tenen. Span je buik en benen aan, duw je rug tegen de muur en blijf minimaal 20 sec zitten. Probeer dit steeds iets langer te doen.

<https://www.youtube.com/watch?v=y-wV4Venusw>



Calf raises

Spiergroepen:

Kuiten

Uitvoering:

Sta rechtop en ga op je tenen staan. Om het zwaarder te maken kun je niet helemaal terug komen op je platte voet. Dus de hak raakt de grond niet.

<https://www.youtube.com/watch?v=-M4-G8p8fmc>



Hip bridge

Spiergroepen:

Billen, hamstrings

Uitvoering:

Ga op je rug liggen, zet je voeten plat op de grond. Span buik en billen aan en til je billen omhoog. Let er op dat je je rug niet hol trekt. Wanneer je boven bent span je je billen nog extra aan. Zak rustig naar beneden, maar kom niet helemaal terug op de grond en doe het opnieuw.

<https://www.youtube.com/watch?v=MivHq0EM234>



Abductie liggend

Spiergroepen:
Abductoren.

Uitvoering:

Ga op je zij op een matje liggen. Het onderste been is gebogen. Het bovenste been wordt naar boven gebracht. Zorg ervoor dat de knie licht gebogen is. Zo komt er niet teveel kracht op het kniegewricht. Breng het been langzaam omhoog om de oefening zwaarder te maken.



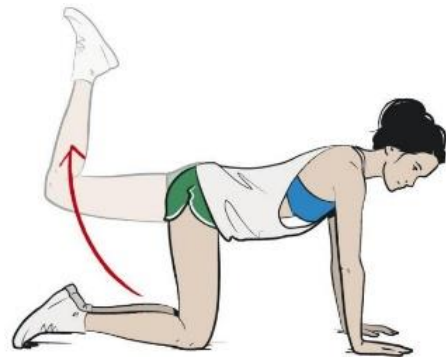
<https://www.youtube.com/watch?v=ifF1BPzUwU4>

Donkey kicks

Spiergroepen:
Bilspier en hamstrings

Uitvoering:

Ga op handen en knieën zitten. Breng het ene been gebogen omhoog. Houdt de tenen naar de schenen gericht tijdens de oefening. Ook deze oefening wordt eerst 15 keer aan de ene kant en dan 15 keer aan de andere kant uitgevoerd.



<https://www.youtube.com/watch?v=SJ1Xuz9D-ZQ>

Buikspieren

Hier onder zie je een filmpje met verschillende buikspieroefeningen. Het is mijn ervaring dat iedereen een andere voorkeur heeft voor bepaalde oefeningen. Kies er twee uit en doe die allebei 3 x 15 keer.

<https://www.youtube.com/watch?v=W0Yp6ePtPwM>