

Dag 1

Oefening	Sets & herhalingen	Gewicht	Opmerkingen
5 minuten warming-up → joggen op de plek			
Step ups	3 x 15		
Hip bridge	3 x 15		
Abductie liggend	3 x 15		
Squats	3 x 15		
Bent over reverse fly	3 x 15		
Side raises	3 x 15		
Buikspieren	2 x 3 x 15		

Dag 2

Oefening	Sets & herhalingen	Gewicht	Opmerkingen
5 minuten warming-up → joggen op de plek			
Calf raises	3 x 15		
Donkey kicks	3 x 15		
Fire hydrants	3 x 15		
Sumo squat	3 x 15		
Bird dog crosses	3 x 15		
Push ups	tot failure		
Plank	3 x 30 sec		

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!**

Gewicht. Om bij oefeningen extra gewicht te voegen kun je gemakkelijk flesjes water gebruiken.

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>



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=UXJrBgl2RxA>



Bent over reverse fly

Spiergroepen:

Rug en schouders

Uitvoering:

Pak twee flesjes water. Beweeg je romp naar voren, houd je knieën wat gebogen en span je buik aan. Hef je armen zijwaarts en span je rugspieren aan.

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



Side raise

Spiergroepen:
Schouders

Uitvoering:

Pak de waterflesjes vast in een bovenhandse greep. Breng zijwaarts omhoog tot schouderhoogte. Houd de armen licht gebogen.

<https://www.youtube.com/watch?v=KPf9LBE3wHs>



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

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>



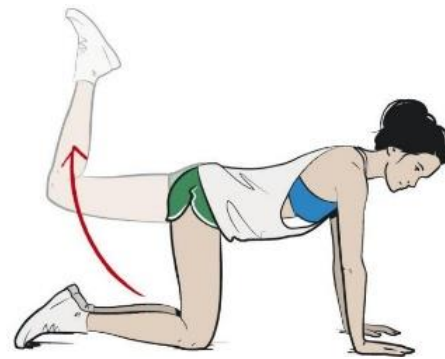
Donkey kicks

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>



Bird dog crosses

Spiergroepen:

Core

Uitvoering:

Ga op handen en knieën zitten. De handen staan recht onder de schouders en de knieën recht onder de heup. Strek een arm en het tegenover gestelde been. Vervolgens breng je ze weer rustig terug en herhaal je de oefening. In de tussentijd raken de arm en het been de grond niet.

<https://www.youtube.com/watch?v=bMHK1eDMYXw>



Push up

Spiergroepen:

Borst, triceps, schouder, buik

Uitvoering:

Zet je handen net iets wijder dan schouderbreedte. Buig je armen en let er op dat de ellebogen naar achteren wijzen. Verder zorg je ervoor dat je lichaam een plank blijft (kijk het filmpje). Je kunt een push up uiteraard ook op de knieën uitvoeren, hiervoor geldt hetzelfde.

<https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4>



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>