

MEDISCHE FITNESS

Trainingsprogramma voor thuis

CORE STABILITY BASIS

Hol - bol

Sets 10x

Adem in maak je rug hol, open de borst. Adem uit maak je rug bol, plaats je kin op de borst.



Bruq

Herh. 5x 15-20 sec.

Span je 'core' aan en duw je heupen omhoog; houd vast.



Superman op knieën

Herh. 3x 10 herhalingen

Til linkerbeen en rechterarm op tot horizontale lijn; houd even vast en zet terug en wissel af.



Plank

Herh. 3x 30-45 sec.

Span je 'core' aan en kom in de plank en houd vast; laat je hoofd niet hangen. Kijk naar je handen.



Zijwaartse plank

Herh. 3x 15-20 sec.

Lig op je zij en laat je voeten op elkaar rusten. Steun met je onderarm en elleboog op de vloer. Duw je heup op.



Crunch

Herh. 3x 10 herhalingen

Kijk schuin omhoog richting plafond; trek niet aan je nek.



Back extenstion liggen

Herh. 3x 10 herhalingen

Span je 'core' en bilspieren aan en kom korte stukjes op; kijk naar de vloer/mat.



Twister

Herh. 3x 10 herhalingen

Hang met je lichaam een beetje naar achter; houd rechte rug. Draai in naar de zijkant en wissel af.



Rug rotaties

Herh. 3x 10 herhalingen

Zet je voeten naast elkaar en trek je knieën op; laat je knieën langzaam zakken naar de zijkant; wissel af.



Rug stretch

Sets 3x
Tijd 15 sec.

Duw je zitvlak naar je hielen; het voorhoofd mag je helemaal richting de grond/mat brengen.

