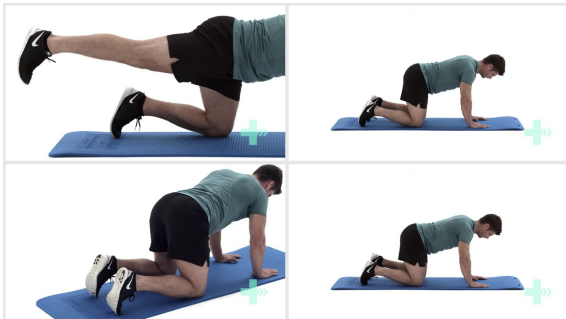


TIGRA Heerenveen
It Hege stik 1
Heerenveen, 8445 PZ

3 Sets / 15 Herh / 1 s vasthouden



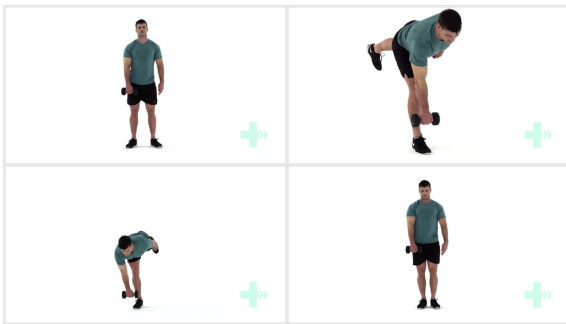
1. Superman met één been vanaf handen en knieën

Start op handen en knieën met uw rug in een neutrale positie en uw knieën onder uw heupen met uw handen onder uw schouders.

Kijk naar beneden, trek uw navel in en strek één been naar achteren.

Let op dat uw knie zo ver mogelijk gestrekt is en uw been en wervelkolom in één lijn staan. Beweeg terug naar de beginpositie en herhaal met uw andere been.

3 Sets / 15 Herh / 1kg gewicht



2. Deadlift - één arm, één been met dumbbell

Sta met uw knieën licht gebogen en houd een dumbbell in een hand. Leun naar voren vanuit de heup en strek het andere been volledig naar achteren, waarbij u de dumbbell naar uw scheenbeen laat zakken. Houd uw rug gestrekt en laat uw lichaam niet draaien. Span uw bilspiers en hamstrings aan, keer terug naar de staande positie en herhaal de oefening.

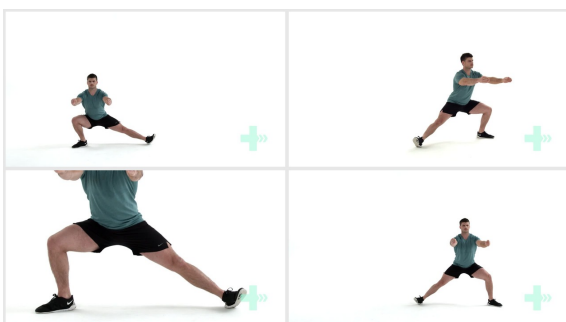
3 Sets / 15 Herh



3. Jump lunges

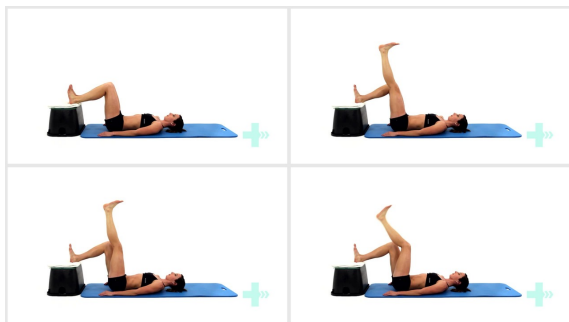
Sta in een lungepositie met benen in een wijde stand en beide knieën in 90 graden. Spring omhoog, wissel van been en land in een tegenovergestelde lunge. Let op dat uw heupen recht naar beneden zakken richting de grond in een lunge en uw knieën recht boven uw tenen bewegen.

3 Sets / 15 Herh



4. Laterale lunges

Stap naar één kant waarbij u uw voet vooruit plaatst in een hoek van 45 graden. Buig vanuit de heupen, knieën en enkels tot het voorste bovenbeen parallel aan de grond is. Laat uw achterste voet scharnieren vanuit de hak en 90 graden naar buiten draaien. Uw rug blijft recht en gestrekt tijdens de beweging met uw hoofd omhoog en uw blik vooruit gericht. Houd uw knie in lijn met uw voet en laat de hiel niet van de grond komen. Kom rechtop staan door vanuit uw heup omhoog te komen. Wissel van kant en herhaal de beweging. Wissel de zijde af om de set af te maken.



5. Single leg bridge op step

Lig plat op je rug, met je hielen op een kruk of een bankje. Gebruik één been als stabiliserend been, til het andere been van de bank en kom recht omhoog. Druk je hiel tegen de verhoging en duw je lichaam omhoog, zodat je gewicht op je schouders rust, en zak weer naar beneden. Duw je hiel recht omhoog naar het plafond en weer naar beneden. Merk hoe je heupen gelijk blijven, en je hamstrings en bilspieren werken.

3 Sets / 15 Herh / 0.1kg gewicht



6. Split squat met achterste voet omhoog en met gewichten

Sta met uw rug naar de verhoging en zet uw goede been op de step. Houd een gewicht in elke hand. Let op dat er een flinke afstand tussen uw voorste en achterste voet staat. Buig uw knie, zak met uw heupen recht naar beneden en kom weer recht omhoog. Herhaal deze beweging. Let op dat uw voorste knie niet voor uw grote teen komt en dat uw heupen recht naar beneden zakken.

3 Sets / 12 Herh



7. Squat jumps

Start in een rechtopstaande positie met de voeten op schouderbreedte. Zak nu in een squatpositie met de knieën gelijk aan de tenen. De hielen blijven op de grond met de rug recht en het hoofd recht met de blik voorwaarts gericht. Spring nu zo hoog mogelijk vanuit de squat door uw armen langs u omhoog te bewegen en de heupen, knieën en enkels te strekken. Gebruik de beweging van de armen om de beweging omhoog te ondersteunen. Land terug in de squatpositie met de knieën gebogen en veer door in het been en de heupen om de schokbeweging op te vangen. Herhaal de beweging.