

093 Squat met zijwaartse buiging

Zet je voeten wijd uit elkaar en buig je knieën tot een squat. Laat je armen langs je zij omlaag hangen. Buig naar rechts vanuit je heupen en laat je romp gecontroleerd en langzaam opzij vallen terwijl je je linkerarm naar het plafond strekt. Keer terug naar de uitgangspositie en buig dan met je romp naar links terwijl je je rechterarm strekt. Buig soepel afwisselend naar de ene en de andere kant.

**094 Zijwaartse buiging met dumbbells**

Ga rechtop staan met je benen op heupbreedte en je armen langs je lichaam. Houd een dumbbell in elke hand. Leun met je romp naar rechts, buig vanuit je heupen en verplaats het gewicht naar je rechterknie. Pauzeer en keer langzaam terug naar de uitgangspositie. Leun met je romp naar links terwijl je je gewicht naar je linkerknie brengt. Leun soepel afwisselend naar de ene en de andere kant.

**095 Crunch met zijwaartse buiging**

Ga rechtop staan met je voeten op heupbreedte, een dumbbell in elke hand. Steek je rechterarm omhoog naar het plafond. Til je rechterknie op terwijl je naar rechts buigt, zodat je rechterelleboog en -knie bij elkaar komen in een zijwaartse crunch. Maak je ruggengraat recht terwijl je je rechtervoet op de grond zet en je arm omlaag brengt naar de uitgangspositie. Til nu je linkerknie op terwijl je naar links buigt en beweeg je linkerelleboog en -knie naar elkaar toe. Wissel soepel van kant.

**096 Windmolen**

Ga met je voeten op schouderbreedte staan, met je rechterarm langs je lichaam en je linkerarm boven je hoofd. Druk je linkerheup naar buiten en buig je knieën een beetje terwijl je je romp zo ver mogelijk naar rechts brengt. Pauzeer en keer terug naar de uitgangspositie. Voer het gewenste aantal herhalingen uit en doe de oefening dan aan de andere kant.

**097 Windmolen met kettlebell**

Ga met je voeten op schouderbreedte staan, met je rechterarm langs je lichaam en een kettlebell in je linkerhand. Breng het gewicht boven je hoofd. Ga verder zoals bij de Windmolen (096).

098**Zijwaartse step-over**

De Zijwaartse step-over is een geweldige oefening als je sneller zijwaarts wilt bewegen en je behendigheid wilt vergroten. Als je aan je coördinatie wilt werken, begin deze oefening dan op halve snelheid. Zodra je de oefening goed beheerst, kun je haar sneller uitvoeren en haar uiteindelijk zo snel mogelijk doen zonder fouten te maken. Je kunt de hoogte en breedte van het obstakel variëren: begin met kleine kegeltjes of een laag bankje dat je geleidelijk steeds hoger zet.



• Ga naast een opstapje of plat bankje staan.

• Breng de knie die het dichtst bij het bankje is omhoog en zet je voet weer neer aan de andere kant van het bankje.

• Til de voet van je andere been op en over het bankje heen, zodat je voeten weer naast elkaar staan.

• Herhaal: nu sta je weer met beide voeten in de uitgangspositie. Herhaal in een vloeiende beweging zo vaak als gewenst.

Verklaring
Vet = ontspanen
Wit = actieve spieren
* = doelgerichte spieren

spanner peesblad (bovenbeen)
(tensor fasciae latae)
biede-middenspier
(vastus intermedius)*
biede-dijper
(vastus lateralis)
lange diadductor
(adductor longus)*
starke spier
(spinae)*
oppervlakkige kuitspier
(gastrocnemius)

Juiste houding
Blijf naar voren kijken.

Niet doen

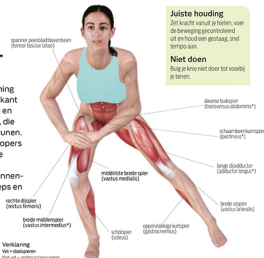
Niet met je romp draaien terwijl je je been optilt en over het bankje stapte (draai je bovenbeen naar buiten).



168

Schaatser

De Schaatser is een explosieve oefening die zich richt op de binnen- en buitenkant van je bovenbenen, heupductoren en -abductoren en de iliotibiale banden, die samen je knieën en heupen ondersteunen. Het is een goede oefening voor hardlopers omdat ze de effecten van herhalende flexie en extensie tegengaat en het verschil in kracht opheft tussen de binnen- en buitenbeenspieren en de quadriceps en hamstrings.

**Juiste houding**

Zet kracht vanuit je heelen, voer de beweging piccontoleerd uit en houd een gestaag, snel tempo aan.

Niet doen

Buig je knie niet door tot voorbij je tenen.

- Ga rechtop staan met je benen en voeten breder dan je schouders en met je tenen naar voren.
- Glijd opzij in de Zijwaartse lunge en buig tegelijkertijd iets voorover, met je handen op je bovenbenen. Herhaal de beweging de andere kant op.
- Glijd zo lang en zo vaak als je wilt heen en weer.

**169 Schaatser met dumbbells**

Neem in beide handen een dumbbell en voer de Schaatser (168) uit. Breat de dumbbells omhoog terwijl je heen en weer beweegt.

**170 Schaatser met gestrekte benen**

Ga rechtop staan met je linkerbeen iets achter je rechterbeen. Houd je benen en rug recht en spring zo ver mogelijk naar links terwijl je je armen naar links zwaait. Land in een staande houding met je rechterbeen iets achter je linkerbeen. Blijf heen en weer springen terwijl je het ene been achter het andere kruist. Een beweging heen en weer is één herhaling.

**171 Snelle schaatser**

Ga in een halve squat staan met je linkerbeen iets achter je rechterbeen. Spring zo ver mogelijk naar links terwijl je je armen naar links zwaait. Land in een halve squat met je rechterbeen iets achter je linkerbeen. Spring nu onmiddellijk zo ver mogelijk terug naar rechts, alsof je schaatst met lange slagen. Wissel zo lang of zo vaak als je wilt van kant.

**172 Schaatser op opstapje**

Ga met je rechtervoet op een fitnessstap staan en je linkervoet minstens 30 centimeter van de stap verwijderd. Steek je rechterarm naar achteren uit, in één lijn met je schouders. Buig naar voren vanuit je heupen en raak met je linkerhand je rechtervoet aan. Kom omhoog, zet beide voeten op de stap en dan je rechtervoet op de grond. Raak met je rechterhand je linkervoet aan en strek je linkerarm omhoog. Zet beide voeten weer op de stap en herhaal alle stappen. Wissel zo lang of zo vaak als je wilt van kant.



302

Onderarmplank

De Onderarmplank is een isometrische (samengetrokken) oefening die je hele core traint. De plank kent allerlei varianten, die overal worden gedaan, in yogastudio's, pilateslessen en sportscholen. En terecht: met een plank versterk je je buik- en rugspieren en de stabilisatiespiers van je core.

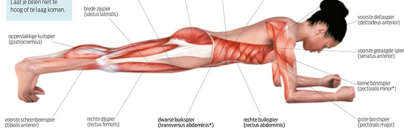


Juiste houding

Span je buikspieren aan.

Niet doen

Laat je billen naar te hoog of te laag komen.



Verklaring

* = dwarsspieren
 ** = anterieure spieren
 *** = diagonale spieren

- Ga met gestrekte benen op je buik liggen. Buig je armen, zodat je onderarmen op de grond liggen. Houd je handpalmen plat of bal ze tot een vuist.
- Buig je knieën en verdeel je gewicht over je knieën en onderarmen. Druk jezelf op vanuit je onderarmen, zodat je schouders omhoogkomen en je benen zich strekken.
- Laat je schouders gecontroleerd omlaag komen tot je voelt dat ze bij elkaar komen. Houd dit vast zo lang als je wilt.

303 Onderarmplank met beenextensie

Ga in de Onderarmplankhouding (302) liggen, til je benen een voor een op en laat ze weer zakken. Houd de rest van je lichaam stil en je buikspieren goed aangespannen.



304 Onderarmplank met kniebuiging

Ga liggen als in 302 en buig bij het inademen je rechterknie naar de grond en trek hem weer omhoog bij het uitademen. Let erop dat je je heupen vlak houdt en parallel aan de grond. Doe afwisselend het gewenste aantal herhalingen per kant.



305 Chaturanga

Maak vanuit de Hoge-plankpositie (314) je borst en schouderbladen breder en trek je stuitje naar binnen. Buig je benen iets naar binnen en zak omlaag tot je bovenarmen parallel zijn aan je ruggengraat. Trek je stuitje in en je buikspieren naar je ruggengraat. Zodat je een rechte lijn vormt van je schouders tot je hielen.



306 Onderarmplank met weerstandband

Sla een weerstandband om een stevig voorwerp. Hang je voeten in de band en druk je onderarmen stevig tegen de grond. Houd de spieren van je core aangespannen, druk je voeten tegen de band en duw jezelf omhoog in een plank. Probeer zo lang mogelijk een perfecte plank vol te houden.



307 Spidermanplank

Spideer de hand op de grond en breng je linkerarm naar je linkerelleboog. Houd dit vast, keer terug naar de uitgangspositie en herhaal met je rechterbeen. Wissel zo lang als je de oefening goed kunt uitvoeren van been.



308 Plank met gestrekte arm

Ga in de Onderarmplankhouding (302) liggen. Span je buikspieren aan en til je linkerarm op. Houd dit vast zo lang je wilt of kunt en keer terug naar de uitgangspositie. Wissel van arm en herhaal.



309 Plank-up

Ga in de Onderarmplankhouding (302) liggen en strek je rechterarm. Strek ook je linkerarm tot je op beide handen rust in de Hoge plank (314). Zak nu een voor een door je armen tot je weer terug bent in de Onderarmplank. Voer het gewenste aantal herhalingen uit en probeer een gestaag tempo aan te houden terwijl je van arm wisselt.



408

Halve curl-up

De Halve curl-up is een eenvoudige oefening voor je bovenste buikspieren; hij versterkt de spieren van je core, beschermt je rug en maakt je spieren strakker.

- Ga op je rug liggen met gebogen knieën en je armen langs je lichaam. Druk je benen tegen elkaar en houd je voeten stevig op de grond.

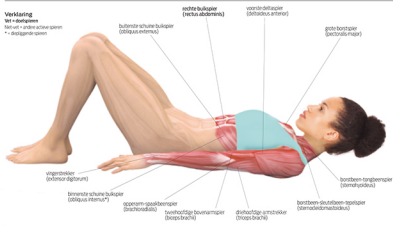
- Breng je bovenrug en schouders omhoog, maar zorg ervoor dat het middelste deel van je rug op de grond blijft. Gebruik hiervoor je bovenste buikspieren. Houd je bovenarmen parallel aan de vloer en je onderrug recht.

- Houd dit een paar seconden vast en keer dan terug naar de uitgangspositie. Voer het gewenste aantal herhalingen uit.



Verklaring

Wet = de spieren
Niet-wet = andere actieve spieren
• = de spiergroepen



Juiste houding

Houd je armen continu parallel aan de vloer.

Niet doen

Buig je nek niet te ver naar voren en laat je voeten niet van de grond komen.

409 McGill-curl-up

High-intensity intervaltraining kan je rug belasten. Het kan dus handig zijn wat oefeningen te doen die je rug beschermen. Zo voorkom je letsel en pijnklachten. De McGill-curl-up, ook wel de "McGill-crunch" genoemd, lijkt eenvoudig, maar is een effectieve oefening waarmee je je core en onderrugspieren traint.



- Ga op je rug liggen met je linkerbeen gestrekt en je rechterbeen gebogen. Leg beide handen met de palmen omlaag onder je onderrug.

- Span je buikspieren iets aan en til je hoofd en schouders van de grond. Houd dit 5 seconden vast.

- Laat je hoofd zakken en herhaal het gewenste aantal keren. Wissel dan de positie van de benen.

410 Curl-up

Ga op je rug liggen met gebogen knieën en je armen gestrekt langs je lichaam. Druk je benen tegen elkaar en houd je voeten stevig op de grond. Breng je bovenrug en schouders omhoog tot het midden van je rug van de grond komt. Gebruik hiervoor je bovenste buikspieren. Houd je bovenarmen parallel aan de vloer en je onderrug recht en tegen de grond. Houd dit een paar seconden vast en keer dan terug naar de uitgangspositie. Voer het gewenste aantal herhalingen uit.



411 Tabletop curl-up

Ga op je rug liggen met je knieën en voeten van de grond. Je bovenbenen vormen een hoek van 90 graden met je bovenlichaam. Ga verder zoals bij de Curl-up (410). Voer het gewenste aantal herhalingen uit.

412

Curl-up met fitnessbal

Ga op je rug liggen met je armen langs je lichaam. Leg je benen op een fitnessbal, met je billen dicht bij de bal, zodat je onderlichaam een rechte hoek vormt. Ga verder zoals bij de Halve curl-up (408). Voer het gewenste aantal herhalingen uit.

