

THUISOEFENINGEN LOWER BODY TRAINING

8 oefeningen 44 minuten 609 MOVES 281 kcal

1 - Vrije oefening - Knieheffen



20 Herh. x 30 sec
20 Herh. x 30 sec
20 Herh. x 1 sec

Zorg dat je rug recht blijft. Gekruiste coördinatie uitvoeren: knie L is arm R omhoog en knie R is arm L omhoog. Neem een goed ritme aan.

2 - Vrije oefening - Squat



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 1 sec

Plaats je benen op heupbreedte. Houd de rug mooi recht en je hoofd neutraal. Duw je zitvlak naar achteren bij het naar beneden komen. Buig de knieën tot 90° en zorg dat deze niet voorbij de tenen komen.

3 - Vrije oefening - Brug voor bilspieren



30 sec x 30 sec
30 sec x 30 sec
30 sec x 1 sec

Leg je neer op de rug en trek de knieën op tot de voeten plat op de grond staan. Plaats de armen in lijn met het lichaam. Wil je het uitdagender maken, leg dan de handen op de borst. Duw vervolgens het bekken op. Zorg dat er een rechte lijn gevormd wordt van de schouders, het bekken en de knieën. Houd deze positie 30 seconden aan en laat je opnieuw rustig zakken.

4 - Vrije oefening - Heup adductie in zijlig



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 1 sec

Leg je neer op jouw linkerzij, met de benen op elkaar. Je kan het hoofd op de linkerarm leggen. Plaats vervolgens je rechterbeen over je linkerbeen, zorg dat je voet plat op de grond staat. Til vervolgens het linkerbeen op en laat dit rustig zakken. Zorg dat het lichaam een rechte lijn blijft tijdens de uitvoering van de oefening. Doe deze oefening zowel links als rechts. Volg dezelfde instructies op maar dan voor de rechterkant.

5 - Vrije oefening - Beenheffen in zijlig



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 1 sec

Leg je opnieuw neer op de linkerzij, met de benen op elkaar. Je kan het hoofd op de linkerarm leggen. Til vervolgens het rechterbeen op en laat dit rustig zakken. Zorg dat het lichaam een rechte lijn blijft tijdens de uitvoering van de oefening. Doe deze oefening zowel links als rechts. Volg dezelfde instructies op maar dan voor de rechterkant.

6 - Vrije oefening - Zijwaartse uitvalspas



20 Herh. x 30 sec
20 Herh. x 30 sec
20 Herh. x 1 sec

Ga rechtop staan met de voeten op heupbreedte. Plaats de handen achteraan het hoofd. Je kan de handen ook naast het lichaam houden en meenemen in de uitvoering van de beweging. Zet nu een grote stap naar links en buig door de linkerknie. Het rechterbeen blijft gestrekt. Zorg dat de rug recht blijft en breng het zitvlak naar achteren toe. Voel zelf aan hoe diep je kan zakken door de knie. Zorg dat de knie niet voorbij de tenen komt. Kom vervolgens terug naar de beginpositie en doe net hetzelfde.

7 - Vrije oefening - Heup extensie vanuit handen en knieën stand



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 1 sec

Ga op handen en knieën zitten. Zorg dat de armen onder de schouders geplaatst zijn en de knieën onder het bekken, in een hoek van 90°. Duw vervolgens het linkerbeen uit zodat de voetzool naar boven wijst. Laat het been nadien terug zakken naar de beginpositie, maar het been mag de grond niet raken. Werk eerst al de herhalingen links af en doe vervolgens net hetzelfde aan de rechterkant. Zorg dat je rug tijdens de uitvoering van de oefening steeds mooi recht blijft en het hoofd neutraal.

8 - Vrije oefening - Voorwaartse uitvalspas



15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 30 sec
15 Herh. x 1 sec

Ga rechtop staan met de voeten op heupbreedte. Plaats de handen achteraan het hoofd. Je kan de handen ook naast het lichaam houden en meenemen in de uitvoering van de beweging. Zet nu met het linkerbeen een grote stap voorwaarts en buig door je knieën. Zorg dat de knieën niet voorbij de tenen komen, laat vooral de knieën naar beneden zakken. Je achterste knie (rechterknie) mag de grond net niet raken. Kom vervolgens terug naar de beginpositie en doe net hetzelfde voor rechts.