












Thuis training


Schema	Bil en buik les 1					
Begeleider						
Dag(-en)	N.v.t. : : :					
Start	19 maart 2020	Tijd	4 weken	Eind	16 april 2020	
Toelichting	U gaat voor het eerst of sinds langere tijd met krachttraining starten. Week 1 en 2: Doe iedere set 15 herhalingen, terwijl je er 20 zou kunnen. Week 3 en 4: 1e set als week 1 en 2. 2e set tot spiervermoeing. 15 moet, 20 mag niet!					
Dit trainingsprogramma is samengesteld door Healthclub Different te Amstelveen						


BILSPIEREN	Fitness	One leg pelvic tilt, one side
		Stel de machine in.
		3 x 10-15
BODY KRACHT O..	Fitness	Lying abduction 2
		- Ga op de zij liggen - Onderste been 90° gebogen - Hef vervolgens het bovenste been
		3 x 10-15
BODY KRACHT O..	Fitness	Sideraise on hands and knees
		- Ga in een handen-knieën stand staan - Til 1 been met gebogen knie zijwaarts op en terug - Herhaal deze beweging in een rustig tempo - Houdt uw rug gedurende de hele oefening recht
		3 x 10-15
BODY KRACHT O..	Fitness	Lying abduction 1
		- Ga op de zij liggen met gestrekte benen - Hef het bovenste been gestrekt
		3 x 10-15
BODY KRACHT O..	Fitness	Gluteus raise on hands and knees 2
		- Ga in handen-knieënstand staan - Plaats één voet naast de knie - Strek dit been geheel achterwaarts
		3 x 10-15
BODY KRACHT O..	Fitness	Lying gluteus raise on floor
		- Ga op de buik liggen met de handen onder het voorhoofd - Knie 90° gebogen - Hef been omhoog
		3 x 10-15
BUIKSPIEREN AD.	Fitness	Double crunch
		- Lig op rug, benen in de lucht, knie en heup 90 graden - Rol schouders van de vloer en knieën naar borst - Blijf naar plafond kijken, ondersteun hoofd licht - Zak terug, maar houdt spanning op de buik
		3 x 10-15


BUIKSPIEREN AD.	Fitness	Bicycles	
		- Lig op de grond benen gestrekt en schouders van de grond - Breng rechterknie naar linkerelleboog en andersom - Zak terug, maar houdt spanning op de buik	
			3 x 10-15


BUIKSPIEREN AD.	Fitness	Twist crunch with foot on knee	
		- Lig op rug, linkerhak op rechterknie - Rol schouders op en draai rechter elleboog naar linkerknie - Zak terug, maar houdt spanning op de buik - Hierna andere lichaamshelft	
			3 x 10-15


BUIKSPIEREN AD.	Fitness	Reverse crunch	
		- Benen gestrekt in lucht, heup 90 graden, armen langs heup op grond - Steek benen omhoog en kantel bekken - Zak terug, maar houdt spanning op de buik	
			3 x 10-15


BUIKSPIEREN AD.	Fitness	Side crunch feet together	
		- Voeten naast elkaar en knieën gebogen - Draai rechter elleboog naar linkerknie - Zak terug, maar houdt spanning op de buik - Herhaal voor andere lichaamshelft	
			3 x 10-15


BUIKSPIEREN AD.	Fitness	Sideways jack-knife	
		- Lig op rechterzij - Linkerhand achter hoofd, linkerbeen net los van rechter - Romp en been naar elkaar bewegen en terug - Hierna andere lichaamshelft	
			3 x 10-15


BODY MOBILISAT.	Fitness	Hamstring stretch 1	
		- Ga liggen op de grond en trek een knie op naar de borst - Hou deze houding aan	
			1 x 10-15 sec


BODY MOBILISAT.	Fitness	Hamstring stretch 2	
		- Ga op de rug liggen - Pak het been onder de knie - Trek het been naar je toe - Streck het been	
			1 x 10-15 sec
			60-70
			60-90


BODY MOBILISAT.	Fitness	Gluteus stretch on back	
		- Ruglig op de grond - Armen gevouwen achter hoofd - Rechterbeen 90° gebogen - Linkerbeen over rechterknie - Hoofd, schouders, rug op de grond	
			1 x 10-15 sec


BODY MOBILISAT.	Fitness	Lower back mobilisation 1
		- Ga liggen op de grond met opgetrokken knieën - De voeten van de grond - Verplaats de knieën vervolgens naar rechts en links
	1 x 10-15 sec	


BODY MOBILISAT.	Fitness	Standing calf stretch 3
		- Sta in schredestand - Handen in de zij - Achterste been gestrekt - Beweeg lichaam naar voren - Houd hiel op vloer
	1 x 10-15 sec	

BODY MOBILISAT.	Fitness	Standing quadriceps stretch
		- Sta op één been - Andere knie gebogen - Pak onderkant onderbeen vast - Houd knieën naast elkaar
	1 x 10-15 sec	

BODY MOBILISAT.	Fitness	Sideways head clasp
		- Pak bovenlangs zijkant hoofd vast - Elleboog wijst naar buiten - Breng oor naar schouder - Ontspan arm, voel de rek
	1 x 10-15 sec	

BODY MOBILISAT.	Fitness	Standing shoulder mobilisation-1
		- Sta in een kleine spreidstand en vouw de handen achter de rug in elkaar - Strek uw armen achterwaarts - Houdt deze positie minimaal 10 tot 15 seconden vast
	1 x 10-15 sec	

BODY MOBILISAT.	Fitness	Rear deltoid stretch 2
		- Rechterarm naar linkerschouder - Licht gebogen arm op schouderhoogte - Pak rechterarm onderlangs - Trek arm naar lichaam toe
	1 x 10-15 sec	

BODY MOBILISAT.	Fitness	Triceps stretch on back 1
		- Sta rechtop - Één arm geheven, gebogen elleboog - Hand op schouderblad - Pak elleboog met andere hand - Trek elleboog achter het hoofd
	1 x 10-15 sec	

Huisregels - Gebruik altijd een schone handdoek op de machines - Niet op straatschoeisel de zaal betreden - Ruim de materialen op, nadat u deze heeft gebruikt - Neem uw trainingsschema op een klembord mee de zaal in.
