

## Thuis oefeningen week 2

### 3 sets

**Squats:** deze oefening doe je staand en kun je met gewichten doen. je zet je voeten of schouder breedte je zakt door je knieën en brengt je bil naar achter en zorg er voor dat je rug

recht blijft.

Probeer dit ongeveer 20/30 keer te doen.

**Wall sit:** met deze oefening ga je met je rug tegen de muur zakken door je knieën tot je benen in 90 graden staan.

Probeer ongeveer 50/60 sec tegen de muur staan.

**Planken:** bij deze oefening ga je liggen op je buik je doet je tenen op de grond en gaat op je onderarmen leunen waardoor je niet meer op de grond ligt. Belangrijk is dat je naar een punt blijft kijken om je te concentreren en niet te veel je bil omhoog.

Probeer dit een 50/60 sec vast te houden.

**Sit up:** bij deze oefening ga je liggen op je rug, je voeten staan op de grond en je knieën gebogen zijn. Je zet je handen achter je oren en duwt je ellebogen naar buiten. Je brengt je borst naar je knieën waardoor je schouders en rug van de grond afkomen.

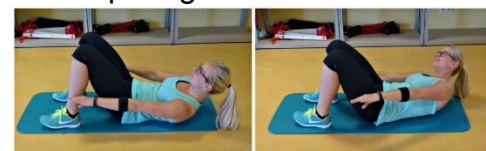
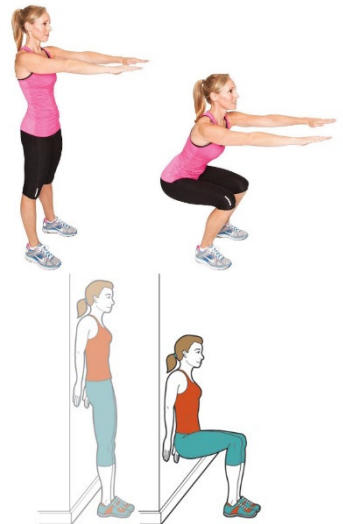
Probeer dit ongeveer 20/30 keer te doen.

**Enkels tikken:** bij deze oefening ga je op je rus liggen met de voeten op de grond en knieën gebogen. Je houd je schouders van de grond en brengt een voor een je hand naar de zijkant van je voet/enkel

Probeer dit ongeveer 20/30 keer te doen aan allebei de kanten.

**Opdrukken:** deze oefening doe je op de grond. Steun op je handen en voeten daarbij moeten je armen op schouderbreedte staan en je voeten tegen elkaar aan. Buig je armen zodat je borst bijna de grond raakt en ga daarna weer op je armen steunen. Belangrijk is dat je rug recht blijft tijdens de oefening.

Probeer dit ongeveer 20/30 keer te doen.



**Dips:** bij deze oefening heb je een iets nodig waar je op kan steunen nodig waarbij je op kan zitten om je handen op neer te zetten. Je leunt op je handen brengt je bil naar de grond waardoor je armen gebogen zijn en je ellebogen naar binnen worden gedrukt.



Probeer dit ongeveer 20/25 keer te doen.

**Superman:** bij deze oefening ga je op je handen en knieën steunen. Je strekt diagonaal je arm en been uit hier bij is het wel belangrijk dat je rug en buik aangespannen blijven.



Probeer beide kanten 20/30 keer te doen.

**Hip raise:** bij deze oefening ga je liggen op de grond en staan je voeten plat op de grond en zijn je knieën gebogen. Breng je heupen naar boven waar door je buik, rug en je bil aangespannen wordt.



Probeer die 20/25 keer te doen

**Zeehond:** bij deze oefening ga je plat op je buik liggen. Je brengt je benen en boven lichaam tegelijk van de grond.



Probeer dit 20/25 keer te doen