



HUISWERK OEFENINGEN

Abs work-out

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p>#1</p> <p>High crunches – benen hoog (rechte buikspieren)</p> <p>Materiaal: handdoek</p>	<p>3 x 10-12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Zorg dat de benen van de grond blijven met 90gr in de knieën -De schouders blijven van de grond af en met korte stukjes komt de romp op en neer -Beweeg uit je bovenlijf en niet uit je nek -Druk de lage rug constant in de grond 	
<p>#2</p> <p>Leg raises – Schouders hoog (lage rechte buikspieren)</p> <p>Materiaal: handdoek</p>	<p>3 x 10-12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Zorg dat de benen van de grond blijven met 90gr in de knieën -De beweging komt uit de bekken, ga dus niet alles uit de benen halen -Door de lage rug in de mat te drukken, worden de bekken automatisch gekanteld -Zorg dat de schouders in de lucht blijven 	
<p>#3</p> <p>Russian twist (schuine buikspieren)</p> <p>Materiaal: handdoek</p>	<p>3 x 16-20 (8-10 li, 8-10 re)</p> <p>Om en om</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ga achterop je billen zitten en niet op je zitknobbels -Zorg dat de rug constant recht blijft -Draai vanuit je hele romp en niet alleen vanuit je armen en schouders -Zorg dat de benen licht gebogen blijven 	

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p>#4</p> <p>Deadbug “2 armen en 2 benen tegelijk” (rechte, schuine buikspieren) en lage rug</p> <p>Materiaal: handdoek</p>	<p>3 x 10-12 3 sec vasthouden per positie</p> <p>30 sec rust</p>	<p>-Zorg ervoor dat de lage rug in de mat blijft -Zodra je lage rug los komt, is de beweging te zwaar voor je en moet je de beweging dus iets kleiner maken -Strek de benen schuin omhoog van je af en de armen boven het hoofd</p>	
<p>#5</p> <p>Bicycle kicks (schuine buikspieren)</p> <p>Materiaal: handdoek</p>	<p>3 x 16-20 (8-10 li, 8-10 re) Om en om</p> <p>30 sec rust</p>	<p>-Zorg ervoor dat de lage rug in de mat blijft -Zorg dat de rug constant recht blijft -Draai vanuit je hele romp en niet alleen vanuit je armen en schouders -Maak vloeiende draaiende bewegingen vanuit je hele romp</p>	
<p>#6</p> <p>Planken</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. handen – voeten 2. handen – knieën <p>(rechte, schuine buikspieren) en lage rug</p> <p>Materiaal: handdoek</p>	<p>8 x 10-15 sec</p> <p>10-15 sec rust</p>	<p>-Zorg dat de ellebogen onder de schouders komen te staan -Blijf de benen goed strekken en de billen goed samenknijpen -Kijk constant naar de grond om de nek recht te houden -Voorkom een holling in de lage rug door bijtijds te stoppen</p>	