


HUISWERK OEFENINGEN

Benen work-out

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
#1 Single - leg deadlift (Hamstrings en billen) Materiaal: 2 x 1.5 liter fles	12 links 12 rechts 3x 30 sec rust	-Zorg voor een constante rechte rug -Draai vanuit je heup as -Zorg dat je hoofd met je romp mee beweegt -Je standbeen moet licht gebogen zijn -Probeer de heupen op 1 lijn te houden	
#2 Side lunges (Binnenkant benen en billen) Materiaal: 2 x 1.5 liter fles	12 links 12 rechts 3x 30 sec rust	-Zorg dat de voeten recht staan -Zorg voor een constante rechte rug -De billen gaan goed naar achteren bij de uitvalspas -Zorg dat de gebogen knie niet voorbij de tenen komt	
#3 Single - leg hip bridge (Hamstrings en billen) Materiaal: Geen	12 links 12 rechts 3x 30 sec rust	-Zorg dat het hoofd aan de grond blijft -Zorg dat de lage rug in de mat blijft, bij het omhoog komen blijft de lage rug recht -De voet van het standbeen staat onder de de knie -Druk vanuit je hak	

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p>#4</p> <p>Sumo (Simon) squat (Binnenkant benen en billen)</p> <p>Materiaal: 2 x 1.5 liter fles</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Plaats de voeten op schouderbreedte -Zorg dat de tenen 45gr naar buiten wijzen -Bij het zakken in de knieën moet de rug recht blijven -Probeer zo diep mogelijk te zakken -Bij het uitstrekken zorg je ervoor dat de billen aangeknepen worden 	
<p>#5</p> <p>Calf - raise (Kuiten)</p> <p>Materiaal: onderste traptrede</p>	<p>10 li</p> <p>10 re</p> <p>10 allebei</p> <p>3 x</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Zorg dat de voorvoet op de traprand staat -Zorg dat je standbeen gestrekt blijft -Zorg dat de knie niet overstrekt is -Zak ook goed diep door naar beneden -Zorg ervoor dat de strekstand even wordt vast gehouden (1 sec) 	
<p>#6</p> <p>Lunges – achteruit (Bovenbenen en billen)</p> <p>Materiaal: 2 x 1.5 liter fles</p>	<p>3 x 20</p> <p>(10 links en rechts, om en om)</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Bij het achteruit stappen behoudt je gewicht op je voorste been -Ga niet achterover hangen! -Voeten op heupbreedte houden -Je zakt met je bovenlijf recht naar beneden -Zorg dat de knie niet voorbij de tenen komt 	

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p>#7</p> <p>Wall sit (Bovenbenen)</p> <p>Materiaal: Muur</p>	<p>4 x 30 sec</p> <p>15 sec rust</p>	<p>-De gehele rug blijft contact houden met de muur</p> <p>-Probeer 90gr op te zoeken in de knie</p> <p>-Hoofd rechtop en niet met de handen op de knieën steunen</p> <p>-Voeten op heupbreedte</p>	
<p>#8</p> <p>Balans oefening bovenbeen (Bovenbenen en billen)</p> <p>Materiaal: Onderste traptrede</p>	<p>Li been 30 sec</p> <p>Re been 30 sec</p> <p>3 x</p> <p>30 sec rust</p>	<p>-Zorg dat je stand been in een licht gebogen stand staat en ook daarin blijft</p> <p>-Bovenlijf is voorover gebogen met een rechte rug, voor contra gewicht</p> <p>-Zorg dat de knie van het standbeen boven de knie blijft</p>	