

Axiale compressie



OEFENING 1

Basic squat:

Sta met de voeten op heupbreedte en licht gebogen knieën.

Het gewicht rust op de schouderbladen.

Buig door de knieën met de billen naar achteren (alsof je gaat zitten).

Zorg dat de knieën niet voorbij de voeten komen!

En kom weer rechtop.

Extensie stabilisatie



OEFENING 2: Goodmorning:

Sta met de voeten op heupbreedte en licht gebogen knieën.

het gewicht rust op de schouderbladen. maak met een gestrekte rug een voorwaartse beweging en ga weer terug.



OEFENING 3: High dead lift:

Sta met de voeten op heupbreedte en licht gebogen knieën.

gewicht voor in de handen. Buig door de knieën met de billen naar achteren (alsof je gaat zitten). Zorg dat de knieën niet voorbij de voeten komen!

En kom weer rechtop.



OEFENING 4:

Bend over rowing:

Sta met de voeten op heupbreedte en licht gebogen knieën.

Begin met de armen afhankelijk, trek de stang naar de borst en weer terug.

Rotatie stabilisatie



OEFENING 5: Barbell Rotation:

Sta met de voeten op heupbreedte. Armen gesterkt op schouder hoogte en de barbell verticaal. Draai met de barbell rustig naar links en rechts. Beweeg niet met het bekken.

Extensie bewegingen



OEFENING 6: Stiff Leg Deadlift:

Sta met de
voeten op
heupbreedte en
licht gebogen
knieën.

Buig voorover tot
voorbij de knieën
met de stang,
houd de knieën
gestrekt. Buig dus
je rug.

Rotatie bewegingen



OEFENING 7:

One arm bend over
dumbel rowing:

Sta met de voeten op
heupbreedte en de
arm hoog in een hoek
van 90graden.

Maak een draai
beweging voorover
zodat de elleboog
naar de
tegenovergestelde
knie beweegt. Kom
daarna weer terug in
uitgangspositie.



OEFENING 8:

Lunges:

Sta met de voeten op heupbreedte. 1 been stapt naar voren zodanig dat de knie in een hoek van 90graden komt. het achterste een gaat daarbij naar beneden totdat de knie bijna de grond raakt,

Daarna stapt het voorste been weer terug in uitgangshouding.

Buikspieren



OEFENING 9:

Russiantwist

Zit met opgetrokken knieën, voeten iets gespreid, rug recht en het gewicht in beide handen.

Gestreckte ellebogen op schouderhoogte. Ga met de gestreckte rug wat achterover hangen en draai met de armen naar links en rechts.