

Balans & stabiliteit



eGYM

Beroepsvereniging
Gewichtsconsulenten
Nederland

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

eGYM
Fysio

Fitness | Groepslessen | eGym: Fit in 30 minuten | Fysiotherapie
Voedingsbegeleiding | Personal Training | Workshops & more!

Cardio:

Oefening:	Duur:	Level:	Opmerkingen:
- joggen op de plaats - toe taps - jumping jacks - hakken billen - knie heffen	5- 10 min		Op eigen tempo warming up.

Kracht:

Algemene uitvoering:

Herhalingen: SS X HH

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Kg:	Opmerkingen:
	Lunges (optie op kussen)	X	Je maakt een lunge. Let hierbij op dat je lichaam recht op blijft en dat je knie niet voorbij je voet gaat. Als optie zou je dit op een kussen kunnen doen let hierbij wel op dat het object niet wegglijdt. (15 hh x 3 sets)
	Single leg toe tap	X	Zak door je standbeen. Tik met je andere been achter je, naast je en voor je zónder te leunen dus alléén tikken. Ook hierbij kun je een instabiele ondergrond pakken bijv. een matje of een kussen. Let op dat je elk been even vaak doet. (10 hh x 3 sets)
	Single leg squat	X	je gaat op een verhoging staan bijv. een trap je brengt een been naar voren en vervolgens zak je door je standbeen. Let hierbij op dat je elk been doet. (10 hh x 3 sets)
	Single leg jump squat	X	Spring naar voren en land op één been in een single leg squat. Zorg dat je stabiliteit behoudt. Zie video voor meer informatie. (15 hh x 3 sets)
	Hip trust with leg extension	X	Je gaat op je rug liggen je kan je voeten op een kussen leggen voor een instabiele ondergrond. Vervolgens duw je de heupen omhoog en strek je gedurende de oefening 1 been uit. Let hierbij op dat je elk been een keer uitstrekt (15 hh x 4 sets) 2 sets linkerbeen, 2 sets rechterbeen.
	Superman	X	Je gaat op handen en knieën zitten. Je strekt je linkerarm uit en daarbij je rechterbeen of je rechterarm en je linkerbeen. let hierbij op dat je rug recht is en dat je buikspieren zijn aangespannen. Ook hierbij kun je een instabiele ondergrond pakken zoals een kussen. (15 hh x 3 sets) + optie: op handen en tenen.
	Side plank + optie leg lift	X	je steunt op je onderarm belangrijk dat je hand onder je schouder is. daarbij steun je op je voeten je lichaam is een plank. Mocht dit te makkelijk zijn dan kun je een been optillen. Mocht dit te moeilijk zijn kun je op je knieën gaan zitten. 3x30 sec L + R.
	Side plank rotation with leg extension	X	Je gaat in voorligsteun. Je plaats je handen aan de vloer en draait met een arm onder je lichaam door en open naar boven. Mocht dit te makkelijk zijn is de optie om één been onder je lichaam door te strekken. zie video (10 hh x 3 sets)
	Shoulder taps	X	Je gaat in voorligsteun hierbij is het belangrijk dat je de rug recht houdt en je buikspieren aanspant daarna ga je om en om met je handen je tegenovergestelde schouder aantikken. (15 hh x 3 sets)

Balans & stabiliteit



Alle bovenstaande oefeningen kunt u vinden op ons online sportplatform www.balance-home-workouts.nl

Opmerkingen/aantekeningen/bijzonderheden:

Mochten er vragen zijn over het schema kunt u natuurlijk altijd mailen.

Veel succes namens team Balance !

Cooldown (Optioneel):

Oefening	Tijd	Tempo/snelheid/RPM	Uitleg oefening
Stretch	5 – 10 min		