

## Krachtraining (eenvoudige oefeningen)

Bron: ProRun

Videos: YouTube (zoek op: ProRun Core Stability)

### Planken vanuit lage ligsteun

Op ellebogen (lichter) of handen (zwaarder) en tenen. Lichaam strekken en een hoek in de heupen voorkomen. Dus niet 'doorzakken' of je billen de lucht in drukken.



Opbouw:

- 20 sec.

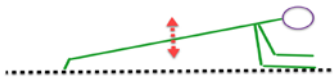
- 30 sec.

- 45 sec.

- 2 x 45 sec. met 60 sec. rust

- 2 x 60 sec. met 60 sec. rust

- 3 x 60 sec. met 60 sec. rust



### Hondjepies

Ga zitten op je handen en knieën. Hef langzaam één been opzij in een hoek van 90 graden.

Probeer alléén vanuit het bekken te draaien en niet met het bovenlichaam. Hou je schouderlijn dus horizontaal.



Opbouw:

- 10 x elke zijde

- 15 x elke zijde

- 20 x elke zijde

- 2 x 15 x elke zijde met 60 sec. rust

- 3 x 15 x elke zijde met 60 sec. rust

## Scharen

Start in zittende positie. Rug van de grond en handen gekruist voor de borst. Scharen met je benen.



### Opbouw:

- 30 x achter elkaar uitvoeren
- 40 x achter elkaar uitvoeren
- 50 x achter elkaar uitvoeren
  
- 2 x 40x met 60 sec. rust
- 2 x 35x met 60 sec. rust
- 50x - 40x - 30x met 60 sec. rust

## Superman

Ga zitten op je handen en knieën. Tik met de pols van een arm de knie van het been aan de andere zijde van je lichaam aan en strek vervolgens arm en been tegelijkertijd uit. Probeer de voet in een neutrale stand te houden en de rug zo min mogelijk hol te trekken.



### Opbouw:

- 10 x elke zijde
- 15 x elke zijde
- 20 x elke zijde
  
- 2 x 15 x elke zijde met 60 sec. rust
- 3 x 15 x elke zijde met 60 sec. rust

## Rug en heupen hoog

Start in liggende positie op de rug. Zet één voet op de grond en de ander van de grond en houd dat been in een hoek van 90 graden. Duw je heupen omhoog (dus niet het been, de hoek tussen onderbeen en bovenbeen blijft 90°). Probeer de hele oefening de grond niet te raken met je heupen wanneer je je heupen weer laat zakken.



### Opbouw:

- 10 x elk been
- 15 x elk been
- 20 x elk been
  
- 2 x 20x met 60 sec. rust
- 3 x 20x met 60 sec. rust
- 25x - 20x - 15x met 60 sec. rust

### Zijwaartse binnenkant dijbeen oefening

Ga zijwaarts liggen en steun op je elleboog. Zet de voet van het been dat boven ligt iets voor je neer. Beweeg langzaam het been dat onderop ligt gestrekt op en neer.



#### Opbouw:

- 30 sec. elke zijde
  - 45 sec. elke zijde
  - 60 sec. elke zijde
- 
- 2 x 60 sec. met 60 sec. rust
  - 3 x 45 sec. met 60 sec. rust

### Schuine buikspieren

Start in een zittende positie en hou je benen gestrekt van de grond tegen elkaar. Ondersteun deze houding door je handen naast je op de grond te plaatsen. Plaats een klein obstakel ter hoogte van je voeten. Til je voeten met gestrekte benen van links naar rechts en van rechts naar links over het obstakel. Tik daarbij de grond steeds licht aan.



#### Opbouw:

- 8 x elke kant aantikken
  - 12 x elke kant aantikken
  - 15 x elke kant aantikken
- 
- 2 x 12x aantikken met 60 sec. rust
  - 3 x 12x aantikken met 60 sec. rust