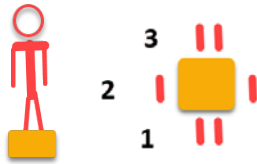


Krachtraining met een kussen

Herhalingen per oefening: 10x

Aantal series: 2

Oefening 1



1. Ga voor het kussen staan
2. Spring omhoog en land in spreidstand halverwege het kussen, met het kussen tussen je voeten
3. Spring naar voren en landt met de voeten naast elkaar aan de andere kant van het kussen
4. Spring achterwaarts en land weer in spreidstand halverwege het kussen
5. Spring achterwaarts en land weer in de uitgangspositie

Oefening 2



1. Ga voor het kussen staan in een squathouding
2. Spring omhoog over het kussen en land aan de andere kant in een squathouding
3. Draai je om en spring terug.

Oefening 3

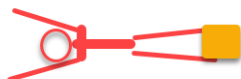
10x push up

Oefening 4



1. Ga staan en hou het kussen tussen je voeten geklemd
2. Zak een beetje door je knieën en spring krachtig omhoog waardoor je het kussentje 'lanceert'
3. Vang het kussentje op tussen je handen

Oefening 5



1. Ga op je rug liggen met het kussen tussen je voeten geklemd en je armen gestrekt langs je hoofd
2. Zwaai je gestrekte benen vanuit je heupen omhoog en werp het kussentje naar je armen
3. Vang het kussentje met je handen op en ga weer languit gestrekt liggen
4. Werp nu het kussen in een boog over je hoofd weer richting je voeten.
5. Vang het in de lucht op tussen je voeten en ga weer in de uitgangspositie liggen

Oefening 6

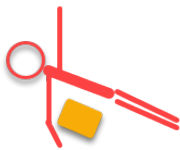
10x push up

Oefening 7



1. Rechte plank, maar steun met je onderarmen op het kussen.
2. Plaats je rechter arm naast het kussen en plaats vervolgens je linker arm ernaast
3. Je hebt beide armen nu rechts naast het kussen.
4. Plaats nu je linkerarm weer op het kussen en trek je andere arm bij
5. Herhaal dit aan de linkerkant van het kussen

Oefening 8



1. Ga in een zijwaartse plank liggen met het kussen voor je borst op de grond.
2. Schuif het kussen met je vrije arm onder je romp door naar achteren
3. Plaats je vrije arm weer verticaal en draai hem door naar achteren, achter je rug
4. Pak het kussen achter je vast en plaats het met een boog door de lucht weer voor je borst op de grond.
5. Probeer bij deze oefening je lichaam niet in te laten zakken of te wiebelen

Oefening 9

Als oefening 8 maar nu de andere zijde.

Oefening 10

10x push up

Oefening 11



1. Ga op de vloer liggen met je knieën gebogen;
2. Krul je schouders naar het bekken maar houd je onderrug op de vloer.
3. Spreid je armen en neem het kussen in een hand en werp het in een boog over je hoofd naar je andere hand.
4. Vang het kussen in de lucht op en breng je gestrekte armen terug in de uitgangspositie.
5. Werp het kussen nu naar de andere kant en vang het weer op.