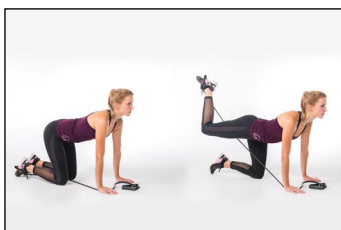


In de afspraak Glute heb je een aantal van onderstaande oefeningen doorgenomen en geoefend met één van onze fitness trainers. Nu is het tijd om zelf aan de slag te gaan! Twijfel je over de techniek of de uitvoering van de oefeningen? Lees dan onderstaande uitleg nog eens rustig door. Heb je daarna nog steeds moeite met een bepaalde oefening of techniek? Plan dan een 1:1 training of herhaalafpraak in bij de receptie.



#### ► Donkey kick back

Ga op je handen en knieën zitten. Je trekt je core aan en knijpt je billen samen. Om één voet doe je een tube. Je houdt de handvaten met je handen vast, terwijl deze op de grond blijven steunen. Vanuit deze positie verleg je je gewicht op één been. Beide benen houd je gebogen (ongeveer 90 graden) Je gaat nu als het ware je hak (die met de tube eromheen) naar het plafond duwen. Belangrijk is om je been gebogen te houden, om zo je hamstrings uit te schakelen. Houd je heupen stil, en parallel aan de grond. Maak de beweging groot, maar zorg ervoor dat het been dat werkt, niet voorbij je andere knie komt, om zo de spanning op de billen te houden.



#### ► Pull through

Bevestig het touw aan de cable machine, en zet de machine op de laagste stand. Je voeten staan breder dan heupbreedte. Pak het touw tussen je benen door. Je rug is recht, en blijft recht gedurende de hele oefening. Je beginpositie is gebogen vanuit je heup (bovenlichaam bijna parallel aan de grond). Span je buikspieren aan. Nu breng je je heup naar voren (maximale spanning op de bilspieren) en kom rechtop staan. Wanneer je volledig rechtop staat, buig je rustig weer naar je beginpositie, met constante spanning op de buik. Let erop dat de kracht niet vanuit de armen komt.



#### ► Hyper extensie

Ga op je buik op een matje of bankje liggen. Je benen zijn gebogen in een hoek van 90 graden. Je handen plaats je bij je voorhoofd, of je houdt het bankje aan de zijkant vast. Breng nu in een korte beweging je hakken naar het plafond. Om deze oefening zwaarder te maken klem je een dumbbell tussen je voeten. Belangrijk bij deze oefening is dat je je core goed aanspant, om zo je onderrug te ontzien. Echter ontkom je er bijna niet aan deze (licht) te prikkelen. De makkelijkere variant is op een matje.



► **Hip thrust**

Ga op de grond zitten. Je bovenrug leunt tegen de rand van een bankje (of stepje). Je kunt deze oefening mét of zonder gewicht uitvoeren. Plaats het gewicht (stang, plate, dumbbell of corebag) op je heupen. Je voeten staan iets breder dan je heupen en wijzen naar buiten. Je gaat nu je heupen omhoog brengen. Dit doe je met je hakken in de grond gedruwd. Bovenin knijp je je billen nog extra samen, eventueel zet je de beweging enkele seconden vast. Rustig zak je weer naar je beginpositie. Let erop dat de wervelkolom niet verstrekt wordt (holle rug). Je mag je kin een beetje naar je borst trekken.



► **One leg deadlift**

Zoals bij een reguliere deadlift is een goed aangespannen core bij deze variant heel belangrijk. Je schouders zijn naar achteren gedraaid. Borst naar voren, en sta goed rechtop. Je kunt deze oefening uitvoeren met een o.l. stang, in de smith machine of met losse kettlebells. Dit ligt puur aan jouw doelstelling (groei, afvallen, balans/coördinatie etc.) Til één been gestrekt naar achteren. Terwijl je dit doet scharnier je vanuit je heup naar voren. Het gewicht in je handen begeleid je richting de grond. Je standbeen is licht gebogen. Kom daarna weer terug in je startpositie. Houd je bilspieren op spanning. Wissel van been.



► **Hip abductie**

Bij deze oefening heb je cables nodig, op de laagste stand. Je bevestigt het riempje om je enkel en aan de cable. Buig je standbeen iets. Zorg ervoor dat je je evenwicht kunt bewaren door iets vast te houden. Het been met het riempje 'schop' je nu (schuin) naar achteren, terwijl je je been gestrekt houdt. Deze oefening is voor de buitenkant van de benen/billen. Als variatie kun je je benen recht naar achteren schoppen, voor je grote bilspieren.

