

POWERBAG

In de afspraak Powerbag 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 herhaalafspraken in bij de receptie.



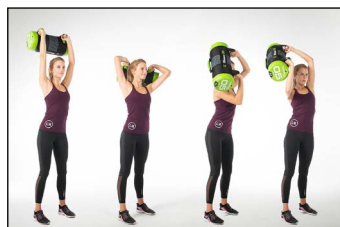
► Powerbag Front Squat

Plaats de Powerbag bij je sleutelbeen. Ga met je voeten iets breder dan schouderbreedte staan. Houd je borst recht omhoog en kijk voor je uit. Laat je langzaam door je knieën zakken, alsof je op een stoel gaat zitten. Leg bij het zakken je lichaamsgewicht op je hakken. Kom parallel met de grond (hoek van 90 graden) en druk vervolgens met je hakken jezelf weer omhoog. Zorg ervoor dat je knieën niet op slot gaan wanneer je bovenin komt, wel volledige heupstrekking.



► Powerbag Push up

Je plaatst je handen op de Powerbag en je knieën of tenen aan de grond. Je bovenlichaam is een rechte lijn. Je buigt je ellebogen en zakt rustig naar beneden tot een horizontale lijn. Je heupen raken de vloer niet aan. Vanuit hier duw je jezelf terug omhoog.



► Powerbag around the world

Beweeg de Powerbag met twee armen met een draaiende beweging om je hoofd. Je staat stabiel met je voeten onder je heupen, knieën licht gebogen en je core aangespannen.



► Powerbag Push Press

Je voeten staan onder je heupen en je plaatst de Powerbag bij je sleutelbeen. Je zakt een klein stukje door je knieën en in de opwaartse beweging strek je je armen uit. Je eindigt met een volledige strekking van armen en heupen.



► Powerbag Burpee

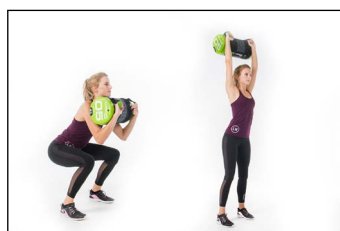
Je begint staand met de Powerbag vast met gestrekt armen.

Zet de Powerbag op de grond, spring/stap naar achter en maak een push-up.



► Powerbag Goodmorning

Plaats de Powerbag hoog op de bovenrug, onder de nek. Je voeten staan onder je heupen en je knieën zijn licht gebogen. Trek je navel in en span je buikspieren aan. Vanuit deze positie duw je je heupen naar achter en buig je met een rechte rug naar voren. Na de buiging ga je opnieuw met een rechte rug terug rechtop staan.



Spring/stap weer naar voren en kom terug naar de squat positie.

Vervolgens ga je rechtop staan en in de opwaartse beweging strek je je armen.