

In de afspraak bosu 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.



► **Side to side bosu push up**

De bosu ligt met de platte kant naar beneden. Je plaatst je hand op de bosu en je andere hand op de grond. Handen staan op schouderbreedte. Plaatsst tenen/knieën op de grond. Je lichaam is een rechte lijn. Buig je armen en breng je borst naar de vloer, ellebogen licht naar buiten. Duw jezelf terug omhoog. Wissel van hand op de bosu en herhaal.



► **Bosu hyper extension**

De bosu ligt met de platte kant naar beneden. Kom er op liggen met je buik. Vouw je handen voor je voorhoofd en strek je benen. Lift tegelijkertijd je borst en gestrekte benen van de vloer en weer terug naar de beginpositie



► **Alternating bosu squat**

De bosu ligt met de platte kant naar beneden. Plaats een voet op de BOSU en de andere voet op de vloer, schouderbreedte. Breng je billen naar achter en kom parallel aan de vloer, hoek van 90 graden. Strek uit omhoog en wissel van been, mogelijk met sprong.



► **Bosu hip bridge**

De bosu ligt met de platte kant naar beneden. Plaats twee voeten op de bosu en je bovenlichaam op de grond. Je knieën zijn gebogen, je billen liggen dicht bij de bosu. Geef druk op je benen en lift je heupen van de vloer tot volledige strekking. Gecontroleerd laat je je heupen weer zakken totdat je zachtjes de vloer aan raakt.



► **Bosu plank +leg lift**

De Bosu ligt met de bolle kant naar beneden. Plaats je ellebogen op de Bosu en houd je tenen (of eventueel knieën) aan de grond. Je ellebogen staan recht onder je schouders. Span je buik aan, trek je navel in en houd je rug recht. Strek één been en lift deze vanuit je heup omhoog en breng daarna gecontroleerd weer terug naar beneden.



► **Bosu Crunch**

Ga met je onderrug tegen de bolle kant van de bosu aanzitten. Knieën gebogen, voeten dicht bij je lichaam. Kruis je handen voor je borst en trek je navel in. Kom rustig omhoog maar hou je onderrug tegen de bosu bal. Hierna zak je weer rustig naar beneden. Spanning behouden.