

In de afspraak Core 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.



► **Pivot bar**

Je pakt de stang met gestrekte armen vast en plaatst je voeten op heupbreedte. Laat de bar nu zo ver mogelijk naar links of rechts zakken en houd de heupen stil. Als de deelnemer niet verder kan dan draait de deelnemer de stang naar de andere kant.



► **Ab Roller**

Ga op je knieën zitten en pak de barbell op schouderbreedte vast. Rol de barbell naar voren totdat je bijna de grond raakt. Op dit moment kom je weer omhoog.



► **The one hundred**

Breng je benen gestrekt omhoog tot ze in een hoek zijn van ongeveer 45 graden. Haal je schouders van de grond en strek de armen langs je lichaam. De armen worden dan als een pomp op en neer bewogen.



► **Windshield wiper**

Ga plat op de grond liggen met de handen onder de billen. Strek je benen recht omhoog in een hoek van 90 graden. Vervolgens laat je beide benen gestrekt naar de zijkant zakken tot ze bijna de grond raken en breng ze dan weer terug om vervolgens de benen naar de andere kant te laten zakken.



► **Plank knieën omhoog/omlaag- walking**

Ga in de plank positie liggen. Is dit op de knieën? Breng dan één knie zo hoog mogelijk omhoog en weer terug.

Heb je de knieën van de grond? Breng dan de knieën zover mogelijk onder het lichaam en weer terug. Als dit goed gaat maak dan een walking plank door middel van het naar voren brengen van de arm en het tegenovergestelde been. Dit kan ook uitgevoerd worden op de knieën.



► **Pike-up**

Ga in de opdrukhouding staan. Breng je billen zo ver mogelijk omhoog met een rechte rug en gestrekte benen en zak vervolgens weer rustig terug. Vervolgens ga je in de opdrukhouding staan en spring je met 2 voeten tegelijk zo ver mogelijk naar je gezicht en weer terug.

