

In de afspraak RIP60 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.



► **Pistol squat**
(*opbouwen door eerst de squat te doen*)

Pak de RIP60 met twee handen vast. Zorg dat je met gestrekte armen een klein beetje hangt in de RIP60. Je strekt 1 been naar voren en zakt door het andere been door je billen naar achter te brengen en je knie te buigen.



licht naar buiten. Hierna ga je rustig terug naar gestrekte armen.

► **Tricep push up**

Ga met je knieën op de grond zitten en pak de RIP60 met twee handen vast. Schouders boven polsen, vanaf schouders naar knie een rechte lijn naar beneden. Buig je ellebogen en laat je rustig zakken met je armen dicht langs het lichaam. Heupen blijven recht en je duwt jezelf weer rustig omhoog.



► **Glute Bridge**

Ga op de grond liggen met je voeten in de RIP60. Voeten op heupbreedte, zet druk op je voeten en duw je heup omhoog. Je navel is in en je buikspieren aangespannen. Bovenin span je je billen aan en houd je je bovenlijf zo recht mogelijk.



► **Inside chest fly's**

Pak de RIP60 met twee handen vast. Zet je tenen in de grond en ga met gestrekte armen opzij hangen. Zorg ervoor dat je rug recht blijft en je heupen niet naar beneden zakken. Breng je handen met gestrekte armen naar elkaar toe. Hierna breng je ze weer rustig naar buiten, armen blijven gestrekt.



► **Single arm row**
(*opbouwen met normale Row*)

Pak 1 handvat van de RIP60 vast. Ga in de RIP60 hangen met een gestrekte arm. Houd je rug recht en span je buikspieren aan. Trek jezelf omhoog met de elleboog dicht langs het lichaam. Heupen blijven recht en je laat jezelf weer rustig zakken.



► **Standing side bend**

Pak de RIP60 met twee handen gestrekt vast. Ga zijwaarts staan en houdt je handen boven je hoofd. Zorg ervoor dat je zijwaarts in de RIP60 leunt. Laat nu de heup zijwaarts zakken totdat je in een soort halve maan vorm komt. Duw nu je heup terug naar de rechte startpositie.



► **High row**

Pak de RIP60 met 2 handen vast. Duw je hakken in de grond en ga met gestrekte armen hangen. Zorg ervoor dat je rug recht blijft en je heup niet wegzakt. Trek jezelf omhoog met je elleboog op schouder hoogte. Je elleboog duw je