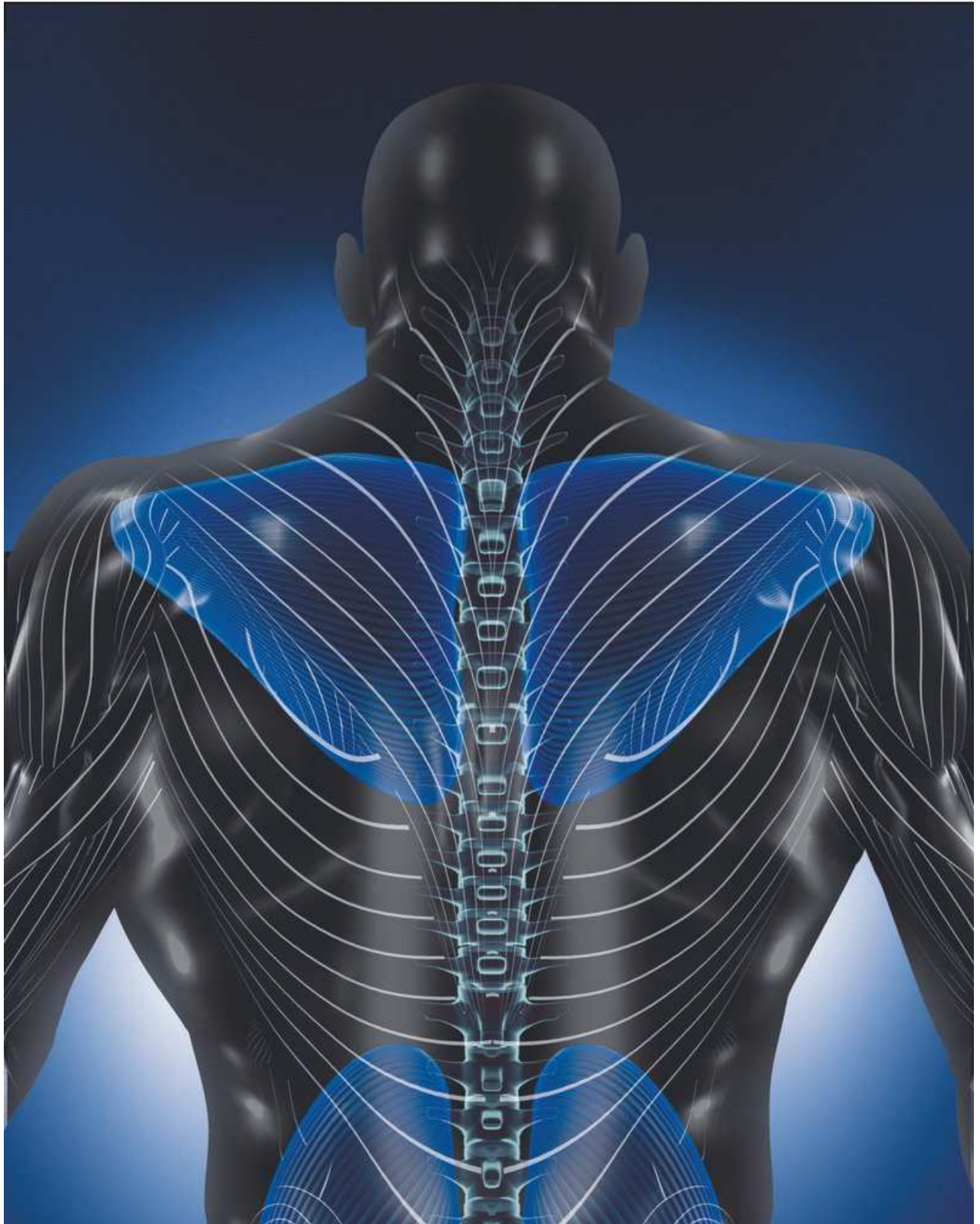


**Stabiliteit training.  
Wat, waarom en hoe?**



Ik heb dit boek geschreven omdat core stability de laatste tijd een hot item is geworden. En dat is ook logisch. Ik ben er heilig van overtuigd dat als mensen preventief deze oefeningen doen minder aan lage rugklachten zullen leiden. Ook zullen er betere sportprestaties neergezet kunnen worden.

Ik “als personal trainer” gebruik het bij al mijn klanten en ze vinden het fantastisch.

Mijn tweede reden is dat er steeds meer mensen zijn die “denken” te weten wat core stability is. “ja dat zijn gewoon buikspieroefeningen” hoor je dan.

In dit boek beschrijf ik van A tot Z wat het is, wat het doet en hoe je het kan toepassen.

Pas dit toe, ook als je die man bent die alleen maar groot wilt worden in de sportschool. Juist dan moet je dit soort oefeningen integreren in je schema.

Geloof me, je zult er geen spijt van krijgen.

### **Belangrijk**

Je mag dit rapport gratis weggeven of verkopen tegen elke prijs je maar wilt.

Het rapport mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie uit dit rapport op een andere wijze te gebruiken.

Plaats dit rapport op je website, geef het aan de leden van je mailinglijst of verkoop het op advertentiesites.

## inhoudsopgave

<b>1. <u>Rompstabiliteit.</u></b>	<b>Pag. 1</b>
<b>2. <u>Spierindeling.</u></b>	<b>Pag. 1</b>
<b>2.1 het lokale spiersysteem</b>	<b>Pag. 2</b>
2.1.1 <i>M. Multifidus</i>	<i>Pag. 2</i>
2.1.2 <i>M. Transversus Abdominus</i>	<i>Pag. 3</i>
2.1.3 <i>M. Quadratus Lumborum</i>	<i>Pag. 4</i>
2.1.4 <i>M. Psoas</i>	<i>Pag. 5</i>
2.1.5 <i>M. Intertransversi</i>	<i>Pag. 6</i>
2.1.6 <i>Alle spieren van het lokale spiersysteem</i>	<i>pag. 7</i>
<b>2.2 het globale spiersysteem</b>	<b>pag. 8</b>
2.2.1 <i>M. Obliquus Internus Abdominus</i>	<i>Pag. 8</i>
2.2.2 <i>M. Obliquus Externus Abdominus</i>	<i>Pag. 9</i>
2.2.3 <i>M. Rectus Abdominus</i>	<i>Pag. 10</i>
2.2.4 <i>M. Erector Spinae</i>	<i>Pag. 11</i>
<b>3. <u>Stabiliteit</u></b>	<b>Pag. 12</b>
<b>3.1 Wat is satbiliteit</b>	<b>pag. 12</b>
3.1.1 <i>Tonische vezels</i>	<i>Pag. 12</i>
3.1.2 <i>Fascische vezels</i>	<i>Pag. 13</i>
3.1.3 <i>Lokale stabilisatoren</i>	<i>Pag. 13</i>
3.1.4 <i>Globale stabilisatoren</i>	<i>Pag. 13</i>
3.1.5 <i>gGobale mobilisatoren</i>	<i>Pag. 13</i>
<b>3.2 De drie fases</b>	<b>Pag. 14</b>
3.2.1 <i>Fase 1</i>	<i>Pag. 14</i>
3.2.2 <i>Fase 2</i>	<i>Pag. 14</i>
3.2.3 <i>Fase 3</i>	<i>Pag. 14</i>
<b>4. <u>trainen</u></b>	<b>Pag. 15</b>
<b>4.1 Oefeningen fase 1</b>	<b>Pag.15</b>
4.1.1 <i>Staand, zittend en rug lig</i>	<i>Pag. 15</i>
<b>4.2 Oefeningen fase 2</b>	<b>Pag. 16</b>
4.2.1 <i>Brug</i>	<i>Pag. 16</i>
4.2.2 <i>Brug balans bal</i>	<i>Pag. 17</i>
4.2.3 <i>Omgekeerde brug balans bal</i>	<i>Pag. 18</i>
4.2.4 <i>Brug bosu bal blauwe kant</i>	<i>Pag. 19</i>
4.2.5 <i>Brug bosu bal zwarte kant</i>	<i>Pag. 20</i>

4.2.6	<i>Plank</i>	Pag. 21
4.2.7	<i>Plank bosu bal</i>	Pag. 22
4.2.8	<i>Plank balans bal</i>	Pag. 23
4.2.9	<i>Push up</i>	Pag. 24
4.2.10	<i>Push up balans bal</i>	Pag. 25
4.2.11	<i>Push up bosu bal blauwe kant</i>	Pag. 26
4.2.12	<i>Push up bosu bal zwarte kant</i>	Pag. 27
4.2.13	<i>Lower back statisch</i>	Pag. 28
4.2.14	<i>Lower back</i>	Pag. 29
4.2.15	<i>Lower back bosu bal</i>	Pag. 30
4.2.16	<i>Uitrollen balans bal</i>	Pag. 31
4.2.17	<i>Superman</i>	Pag. 32
4.2.18	<i>Superman balans bal</i>	Pag. 32
4.2.19	<i>Dead bug</i>	Pag. 33
4.2.20	<i>Zitten balans bal op de knieën</i>	Pag. 33
4.2.21	<i>Zitten balans bal</i>	Pag. 34
<b>4.3</b>	<b>Oefeningen fase 3</b>	<b>Pag. 35</b>
4.3.1	<i>squatten</i>	Pag. 35
4.3.2	<i>Squatten bosu bal zwarte kant</i>	Pag. 36
4.3.3	<i>Squatten bosu bal blauwe kant</i>	Pag. 37
4.3.4	<i>Squatten bal in de rug</i>	Pag. 38
4.3.5	<i>Jump squat</i>	Pag. 39
4.3.6	<i>Jump squat op een step</i>	Pag. 40
4.3.7	<i>Jump squat op bosu bal</i>	Pag. 41
4.3.8	<i>Omgekeerde squat</i>	Pag. 42
4.3.9	<i>Lungen</i>	Pag. 43
4.3.10	<i>Lungen tegen bosu bal blauwe kant</i>	Pag. 44
4.3.11	<i>Lungen tegen bosu bal zwarte kant</i>	Pag. 45
4.3.12	<i>Lungen 1 been op bosu bal blauwe kant</i>	Pag. 46
4.3.13	<i>Lungen 1 been op bosu bal zwarte kant</i>	Pag. 47
4.3.14	<i>Uitstappen vanaf bosu bal naar achteren</i>	Pag. 48
4.3.15	<i>Uitstappen vanaf bosu bal naar voren</i>	Pag. 49
4.3.16	<i>Hamstring curl</i>	Pag. 50



## **Rompstabiliteit**

Bij het dagelijks bewegen/sporten is het noodzakelijk dat er een goede rompstabiliteit is. In een rechtopstaande positie is moet de romp te alle tijden in balans zijn.

Dit vormt een belangrijk onderdeel in het overbrengen van krachten van het ene lichaamsdeel naar het andere lichaamsdeel, waardoor het lichaam vooruit komt, (lopen, hardlopen, schaatsen etc.) of juist voorwerpen in beweging brengt (iets optillen, krachttraining, gooien etc.).

Ook draagt een stabiele romp bij aan de preventie van blessures. De laatste jaren wordt de “core stability training” dan ook meegenomen in revalidatie trainingen en blessure preventieve trainingen.

Rompstabiliteit is de spierbalans en controle in het gebied van bekken, heupen en romp die de functionele stabiliteit van het gehele lichaam in stand houdt.

Ook zorgt rompstabiliteit ervoor dat de spieren in de romp te stabiliseren tijdens bewegingen (dynamisch) van zowel de romp, armen en benen en tijdens houdingen (statisch).

Stabiliteit van de romp is dus een voorwaarde voor elke sporter en niet sporter voor het goed kunnen laten functioneren van je lichaam. Want alleen wanneer je romp naar behoren functioneert, kunnen andere lichaamsdelen dat ook.

## **spierindeling**

De spieren van de romp worden vaak omschreven als een cilinder of een doos. De buikspieren vormen de voor en de zijwand, de rug en bilspieren vormen de achterwand, het middenrif is de deksel en het bekkenbodem is de bodem. (dit zijn allemaal dieper gelegen spieren) deze spieren zijn de spieren die dicht tegen de wervelkolom aanliggen. Deze spieren zijn, wanneer ze goed ontwikkeld zijn, constant aangespannen en zorgen dus voor een juiste stabiliteit.

De grote rug en buikspieren zijn de mobilisator spieren en zorgen voor houdingstabiliteit.

Als de kleine stabiliserende spieren niet goed ontwikkeld zijn dan nemen de oppervlakkige spieren dit over. Ze zijn hier echter niet voor ontwikkeld en er komt een enorme druk op de wervelkolom met rugklachten als gevolg.

We kunnen dit dus indelen in 2 systemen.

- lokaal spiersysteem
- globaal spiersysteem

## het lokale spiersysteem

het lokale spiersysteem , ook wel de binnenring genoemd, geeft de directe stabilisatie van de wervelkolom. Dit zijn de dieperliggende spieren.

- **M. multifidus (lumbale) (cruciaal)**



Origo: processus transversus van iedere wervel

Insertie: de bovengelegen 3 processus spinosus

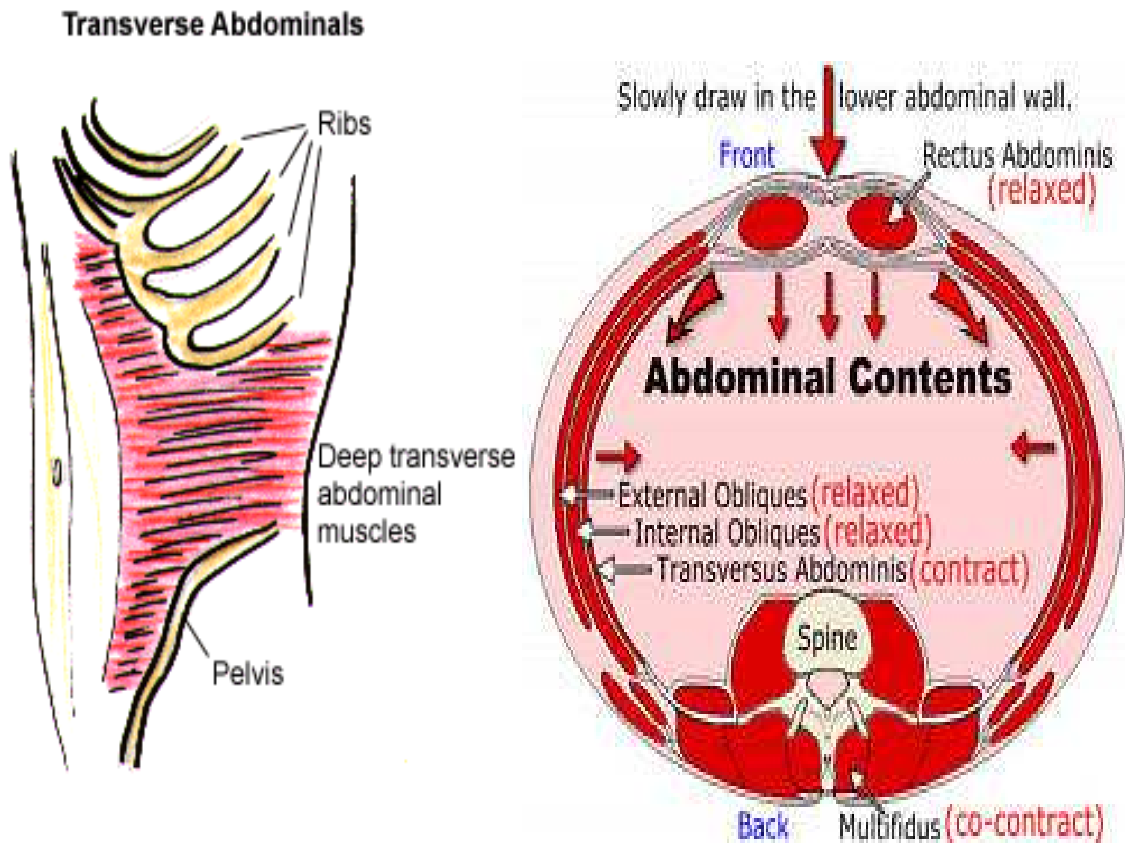
De m. multifidus bestaat uit meerdere spiertjes die bijna over elke wervel loopt.

Ze hebben een stabiliserende functie.

Deze spier loopt van het heiligbeen tot aan de 2<sup>e</sup> nekwervel.

Het krachtigst is hij bij de lende streek.

- **M. transversus abdominus** (cruciaal)



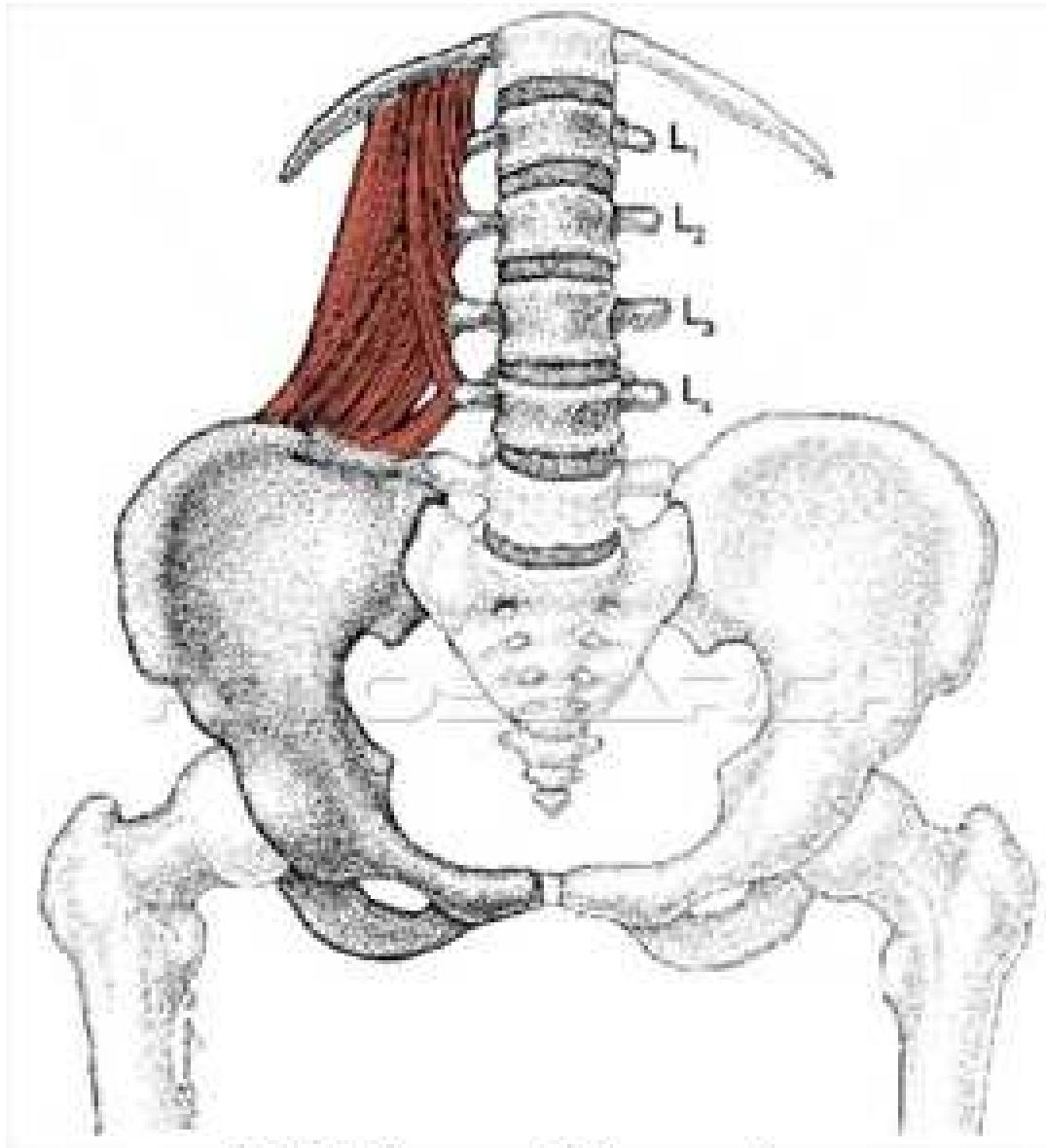
Origo: kraakbeenderen van de onderste 6 ribben.

Insertie: linea alba ( de witte lijn waar de 2 rechte buikspieren aangehecht zijn)

De m. transversus abdominus vormt de meest diepe laag van de buikwandspieren.

We activeren deze spier door middel van de navel in te trekken en iets omhoog.

- **M. quadratus lumborum**



**mm201021 www.fotosearch.com**

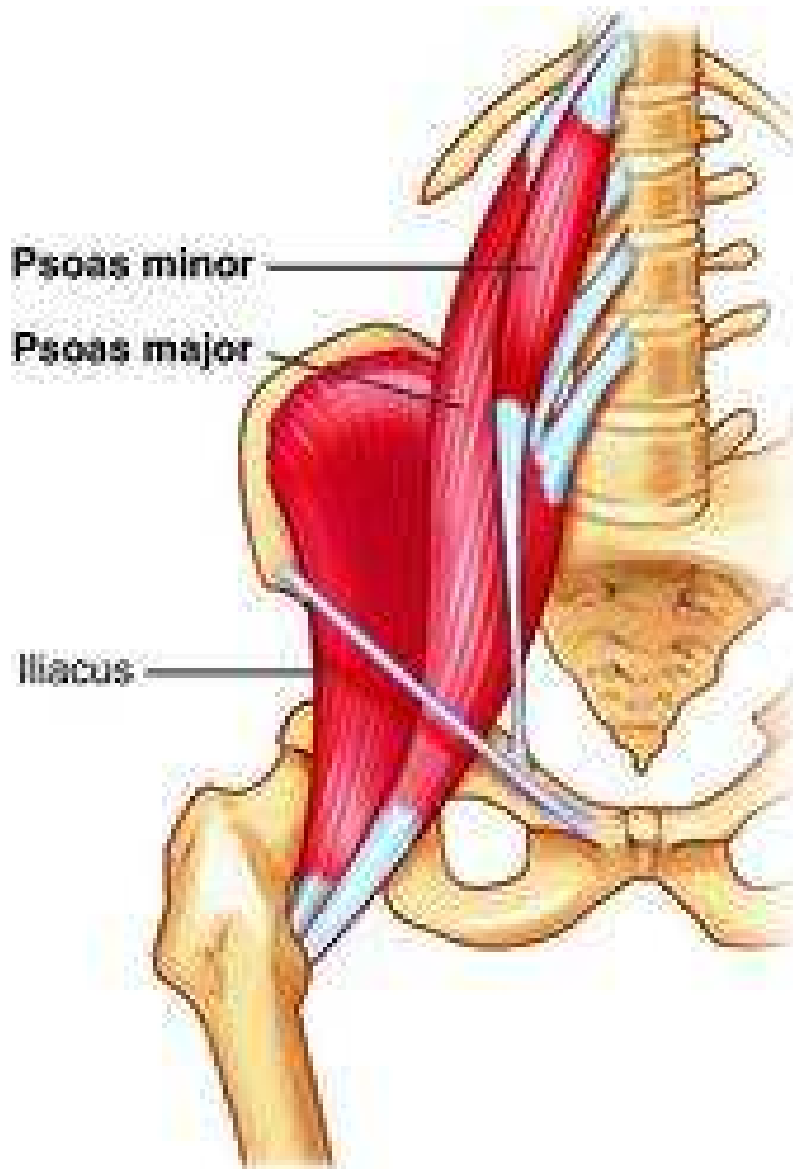
Origo: crista iliaca (deel van het bekken)

Insertie: costa 12 en processus transversus l1 t/m l5

De mediale bundels van deze spier zorgen voor de stabilisatie.

De laterale bundels van deze spier zorgen voor de mobilisatie.

- **M. psoas**



Origo: aan de voorzijde van de wervellichamen (dwarsuitstekels) van alle lumbale wervels (11-15).

Insertie: bovengedeelte van het os femur

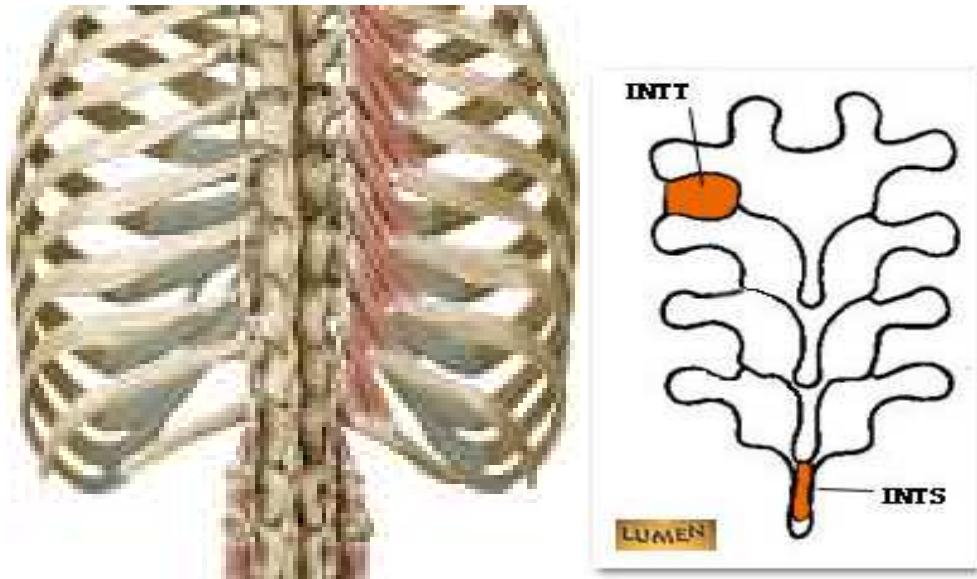
Functie:

- lordoseren: de lumbale wervelkolom naar achteren gekromd houden.
- Voorover kantelen van het bekken
- Anteflexi been: het been naar voren bewegen
- Exorotatie been: het been naar buiten draaien in het heupgewricht
- Flexi wervelkolom: de wervelkolom naar voren buigen

Samen met de M. Iliacus en de M. Psoas minor vormt deze de M. Iliopsoas.



- **Mm. Intertransversarii**



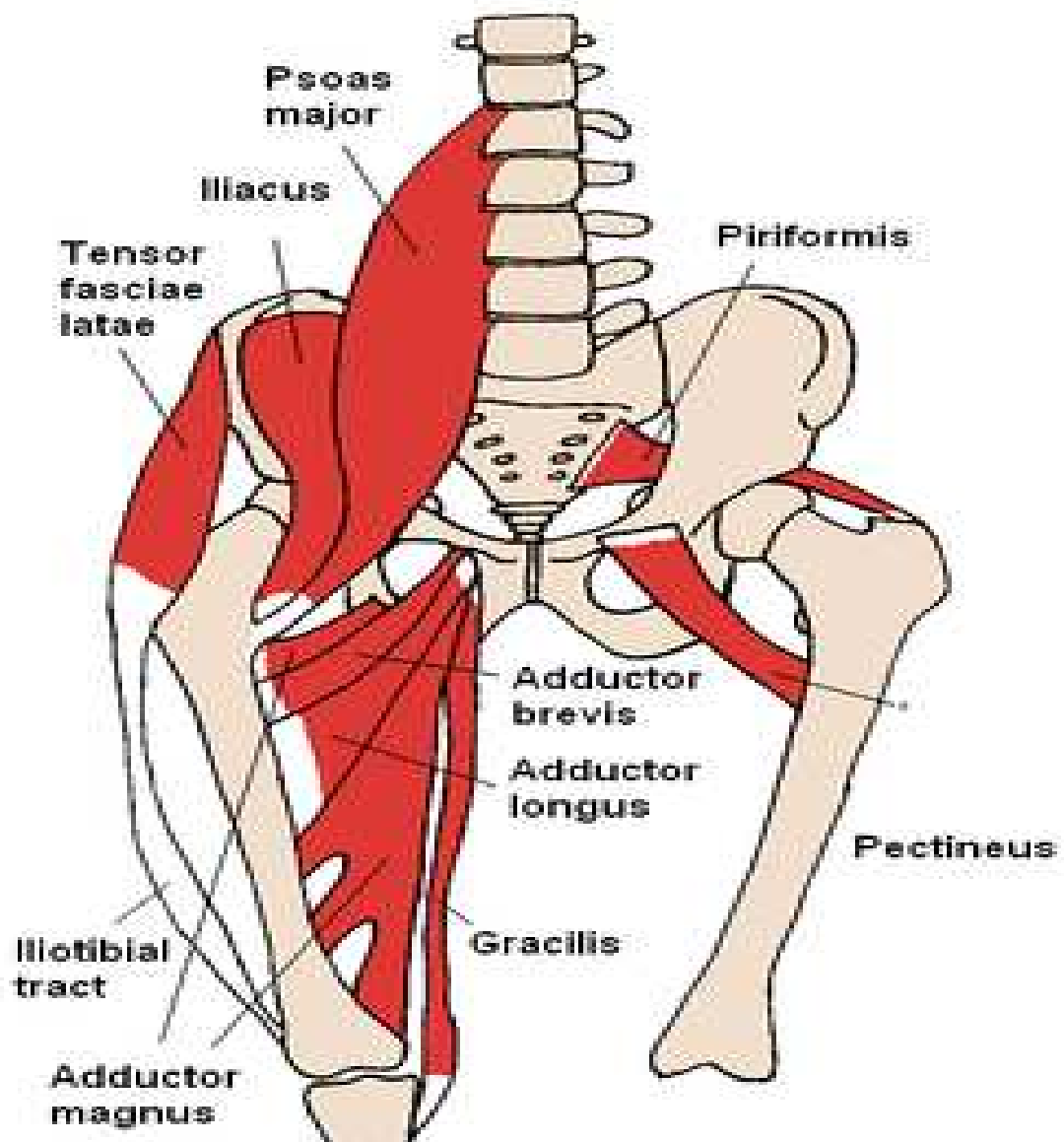
Origo: transversale proessus

Insertie: transversale proessus aan de bovenkant

Functie:

- laterale flexi wervelkolom

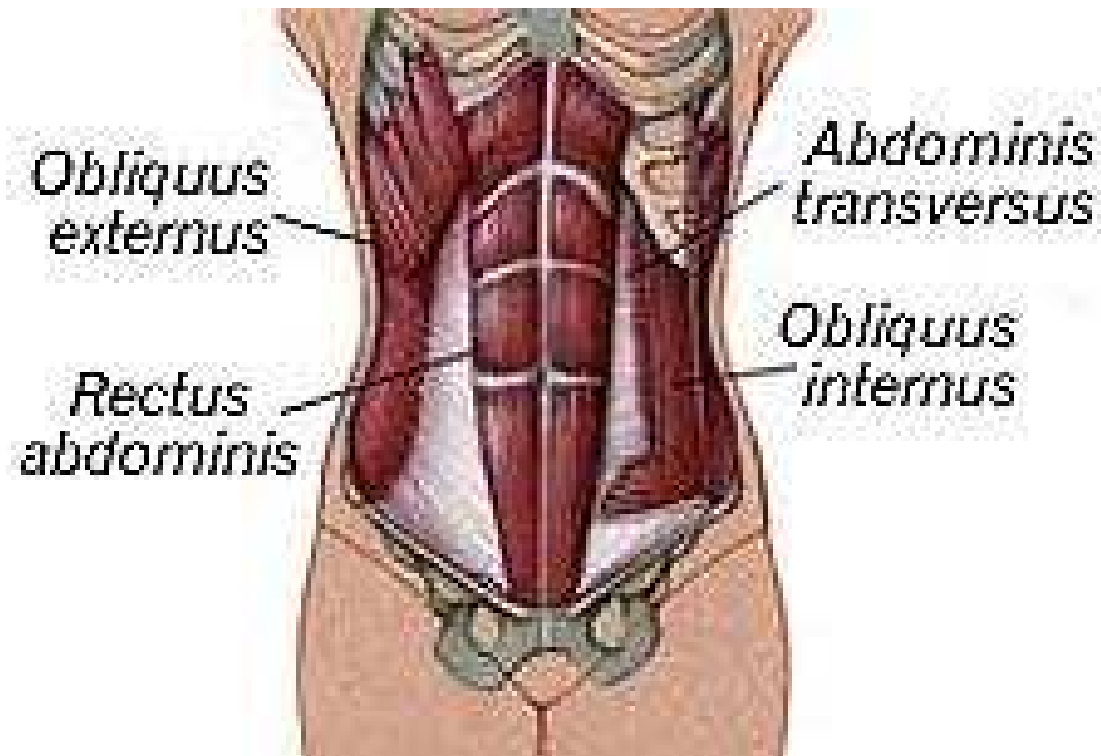
## Alle spieren van het lokale spiersysteem



## Het globale spiersysteem

Het globale spiersysteem, ook wel de buitenring genoemd, geeft de indirecte stabilisatie aan de wervelkolom. Dit zijn de oppervlakkige spieren.

- **M. obliquus internus abdominis**



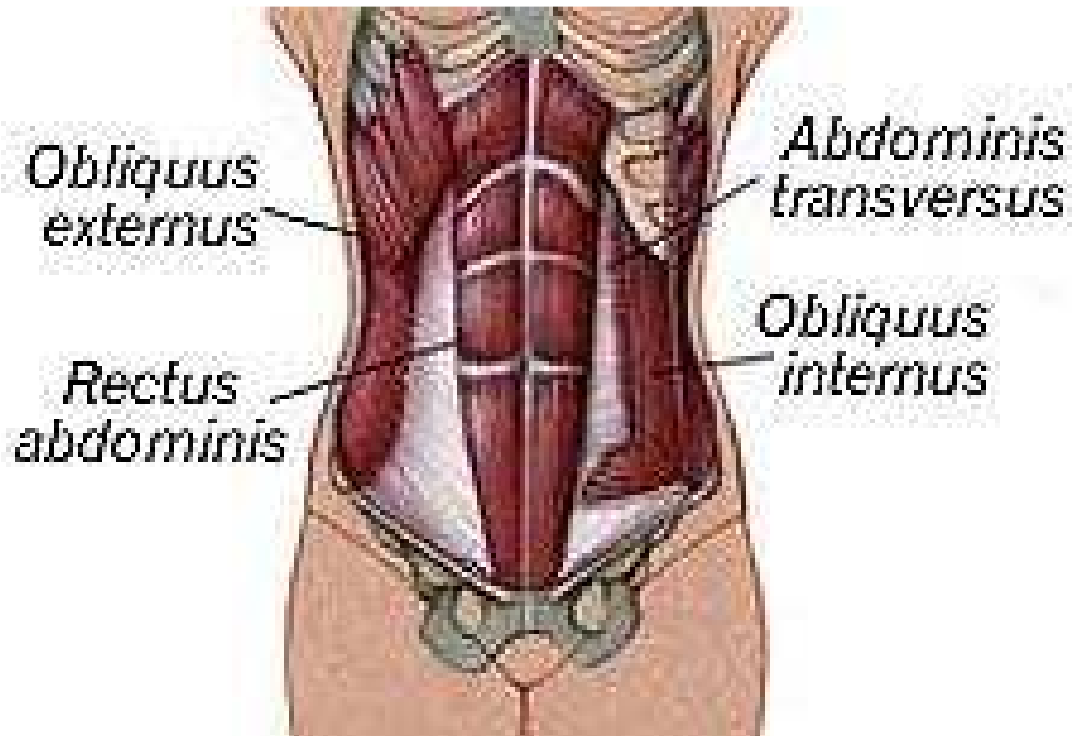
Origo: laterale deel van het ligamentum inguinale (liesband)

Insertie: crista iliaca (deel van het bekken), linea alba (de witte lijn), ligamentum inguinale (liesband)

Functie:

- anteflexie wervelkolom: de wervelkolom naar voren buigen.
- Homolaterale rotatie wervelkolom: de wervelkolom draaien aan de kant waar de spier zich samentrekt.
- Retroversie van het bekken: het naar achteren kantelen van het bekken.

- **M. obliquus externus abdominus**



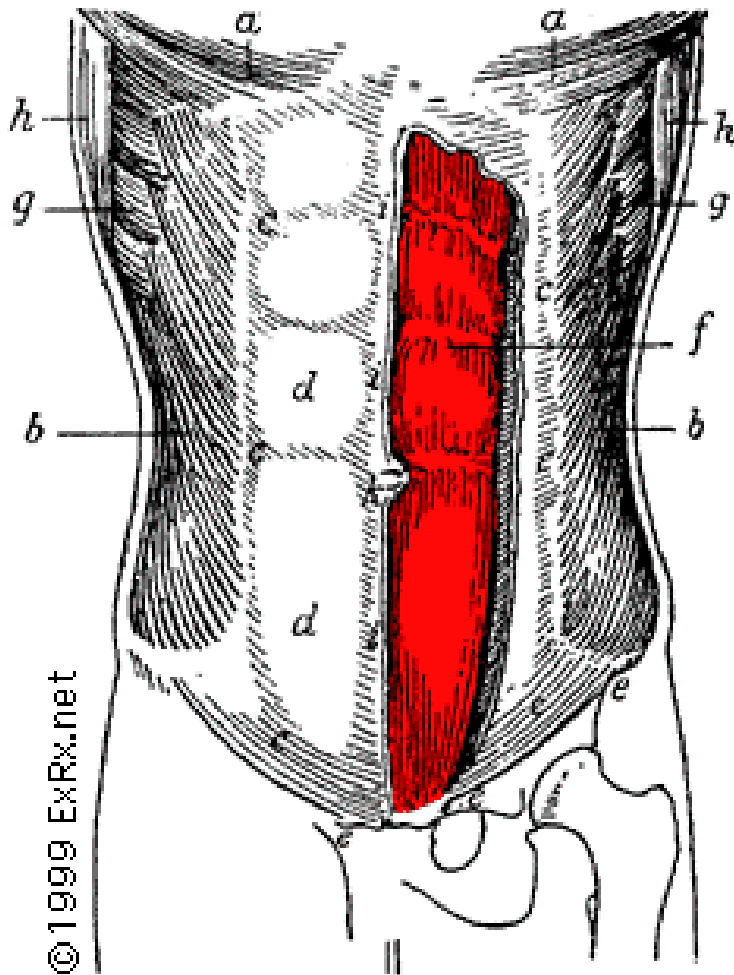
Origo: buitenvlak van de onderste 8 ribben.

Insertie: crista iliaca (deel van het bekken), linea alba (de witte lijn), ligamentum inguinale (liesband)

Functie:

- anteflexi wervelkolom: de wervelkolom naar voren buigen.
- Heterolaterale rotatie wervelkolom: de wervelkolom draaien aan de tegenovergestelde zijde waar de spier zich samentrekt.

- **M. rectus abdominus**



origo: os puberalis (schaambeen)

insertie: os costa 5,6 en 7

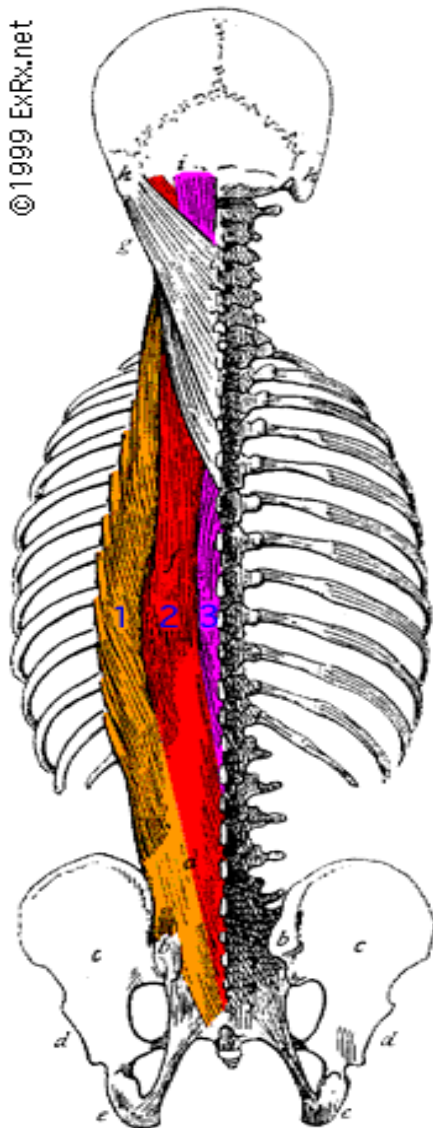
functie:

- flexie van de lumbale wervelkolom



- **M. erector spinae**

**(thoracale bundels)**



1. Iliocostalis
2. Longissimus
3. Spinalis

Origo: os sacrum (heiligbeen)

Insertie: os costa (ribben)

Functie van het thoracale gedeelte:

- Extensie van de wervelkolom
- Rotatie van de wervelkolom
- Lateraalflexie van de wervelkolom

## stabiliteit

### Wat is stabiliteit

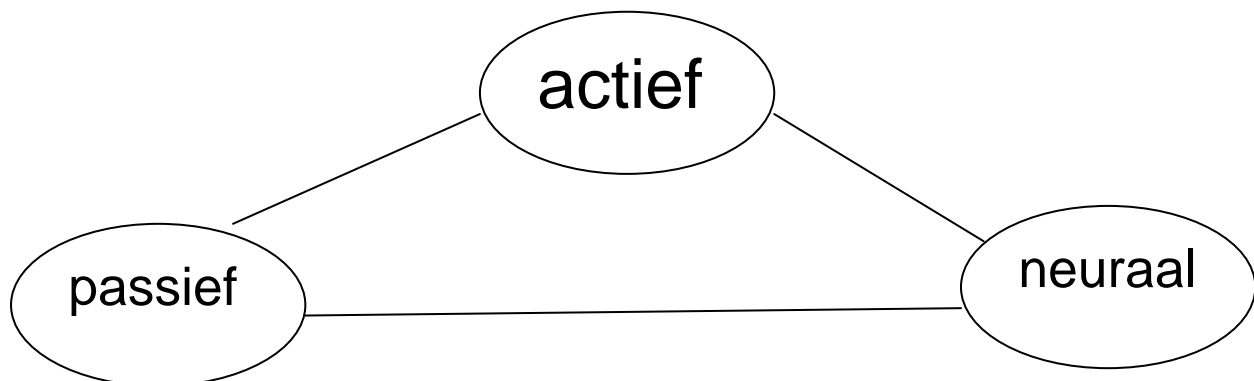
Veel mensen spreken over stabiliteit terwijl ze niet eens weten wat dit nou precies inhoudt. Helaas wordt de term core stability te vaak gebruikt voor de verkeerde dingen. Zoals bij normale buik en rugspier oefeningen.

De bedoeling van deze work shop is daarin inzicht te krijgen.

Eerst moeten we het begrip “core stability” duidelijk omschrijven. De meest duidelijke en meest gebruikte is die van panjabi. Volgens deze man is core stability afhankelijk van 3 pijlers.

- Actief systeem (de spieren)
- Passief systeem (de beenderen, de ligamenten, gewrichtskapsels)
- Neuraal systeem (aansturingmechanismen van de spieren)

Deze 3 systemen moeten samenwerken dat ze op een veilige en efficiënte manier krachten kunnen overbrengen. Ieder systeem moet optimaal ontwikkeld zijn, is dit het geval dan spreekt men van stabiliteit. Is dit niet het geval dan spreekt men van instabiliteit.



Ten tweede moeten we het actieve systeem wat verder uitdiepen. Spieren verschillen niet alleen van vorm maar ook van samenstelling en functie. Elke spier bestaat uit een aantal langzame (tonische) vezels en een aantal snelle (fasische) vezels.

#### ***Tonische vezels:***

hoofdzakelijk stabiliserende spieren

- Rode spiervezels / Slow twitch (trage spiervezels)
- Late vermoeidheid (workaholics)
- Spieren verkorten
- Training door middel van stretching

**Fasische vezels:**

hoofdzakelijk mobiliserende spieren

- Witte spiervezels - Fast twitch (snelle spiervezels)
- Snelle vermoeidheid
- Spieren verlengen
- Training door middel van krachttraining

Een spier heeft altijd allebei de vezels alleen van de een meer dan van de ander. Dit is wat het onderscheid maakt.

Als we de spieren als een geheel gaan bekijken kunnen we onderscheid maken tussen de spieren die mobiliseren en de spieren die stabiliseren.

Mobiliserende spieren bestaan hoofdzakelijk uit snelle spiervezels en hebben als doel kracht en snelheid leveren om een bepaald lichaamsdeel in beweging te zetten.

Stabiliserende spieren bestaan hoofdzakelijk uit trage spiervezels en hebben als doel de bewegingen te controleren en om bepaalde gewrichtsposities te behouden. Dit zijn de dieper liggende spieren.

Stabiliserende spieren kunnen we weer onderverdelen in 2 groepen.

- De lokale stabilisatoren
- De globale stabilisatoren

**Lokale stabilisatoren:**

leveren vooral continue activiteit in alle gewrichtsposities, alle bewegingen en zorgen ervoor dat de gewrichtsstand tijdens de beweging heel de tijd optimaal is. Deze spieren zijn meestal klein en diep gelegen. Ze liggen vlak bij de gewrichten en werken meestal isometrisch.

- M. transversus abdominus
- Mm. Multifidi

**Globale stabilisatoren:**

ook dit zijn stabilisatoren 'zoals de naam al zegt' maar deze zijn minder diep gelegen. De hoofdfunctie van de groep is de excentrische controle (de afremming) van een spierbeweging. Deze werken niet continue.

- M. obliquus abdominus

**Globale mobilisatoren:**

deze worden actief wanneer er een grote beweging gemaakt moet worden. Deze spieren zijn meestal groot en krachtig en liggen oppervlakkig.

- M. pectoralis major
- M. latissimus dorsi

Dit alles wordt dus vaak vergeleken met “lage” rugklachten. als de stabilisatoren namelijk niet goed hun werk doen ontstaat er meer de kans op rugaandoeningen. Het lichaam gaat hierdoor compenseren waardoor er weer meer kans optreed op liesproblemen, knieklachten, hamstringklachten etc.

Men spreekt hier dus van instabiliteit omdat de omliggende klachten een oorzaak zijn van een tekortkoming in de stabiliserende spieren.

Een oefenprogramma met als doel de activatie van het lokaal stabiliserende spiersysteem (de dieperliggende spieren) is hierbij dus nodig.

## **De die fases**

### ***Fase 1***

Hier wordt er voornamelijk gewerkt aan de selectieve activatie van de lokale stabilisatoren in neutrale positie (bijv. ruglig of zittend). In deze fase probeert men de sporter/patiënt zich bewust te laten worden van het aanspannen van de diepe dwarse buikspier zonder bijkomende contractie van andere spieren en dit terwijl de ruggenwervel zijn normale lordose behoudt. Het gaat hier vooral om concentratie met weinig kracht. Kwaliteit gaat hier ook duidelijk boven kwantiteit.

### ***Fase 2***

In deze fase gaan we uitbreiden naar een aantal oefeningen waarbij bovenstaande elementen zullen worden meegenomen in een beweging. Naast de lokale stabilisatoren zullen dus ook de globale stabilisatoren hun werk gaan doen. Het komt er op neer de geleerde contractie (fase 1) te combineren met bewegingen die specifiek in functie van de disfunctie gekozen zullen worden. Je traint hier dus de dynamische controle. Veel herhalen zijn de essentiële woorden bij deze vorm van trainen om het nieuwe bewegingspatroon je eigen te maken.

### ***Fase 3***

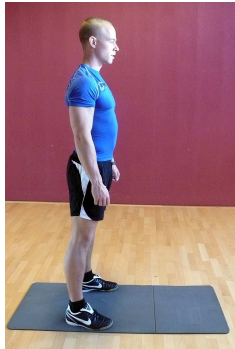
In deze fase komt het allemaal samen en worden fase 1 en fase 2 geïntegreerd in functionele oefeningen. Hier wordt dus ook het mobiliserende spiersysteem bij ingeschakeld.

We trainen hier dus functioneel. Bijv. met een hardloper gaan we hardloopvormpjes doen.

## Trainen met bosu bal en balans bal

### Oefeningen fase 1:

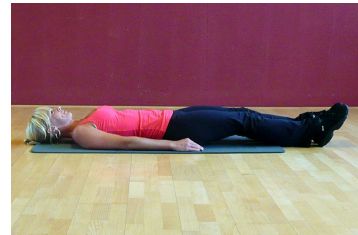
#### **Staand:**



#### **Zittend:**



#### **Rug lig:**

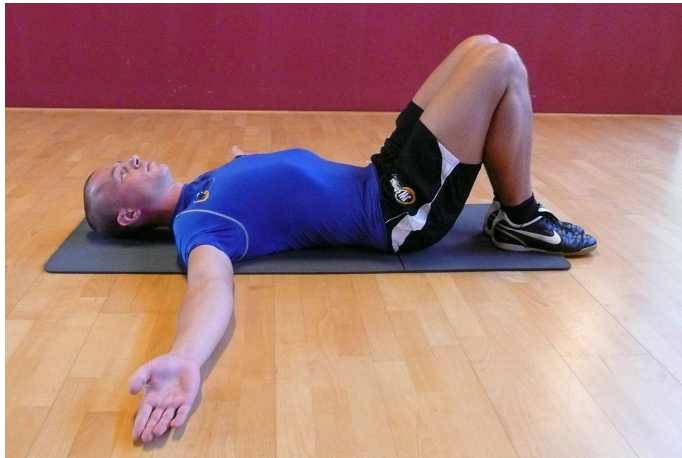


- Bij deze oefeningen is het belangrijk dat je probeert de diepliggende buik en rugspieren probeert aan te spannen zonder dat je een beweging maakt, het maakt dus niet uit of je nou in de staande, zittende (op de bal) of in de liggende positie bent.
- Zorg er voor dat je dit eerst goed beheerst voordat je verder gaat naar de volgende fase. Daar is het namelijk van belang dat je deze spieren aan kan spannen tijdens de oefening.



## Oefeningen fase 2:

### Brug:



#### Startpositie:

Ga op je rug liggen.  
Handen gespreid met je handpalmen naar boven.  
Knieën opgetrokken en je voeten op de grond houden.



#### Beweging beginners:

Duw je heupen naar het plafond.  
Duw je knieën bij elkaar.  
Houd je lichaam als een plank.  
Herhaal dit een aantal keer (15 a 20x).  
Of  
Houd je heupen een aantal seconden aangespannen.



#### Beweging gevorderden:

Duw je heupen naar het plafond.  
Houd je lichaam als een plank.  
Strek om en om je been uit, parallel aan je standbeen.

### **Brug balans bal:**



#### **Startpositie:**

Ga zitten op de bal.  
Laat je zelf af rollen tot je schouders zich op de bal bevinden.  
Heupen ontspannen.  
Handen in de heupen.



#### **Beweging beginners:**

Duw je heupen naar het plafond.  
Duw je knieën bij elkaar.  
Houd je lichaam als een plank.  
Herhaal dit een aantal keer (15 a 20x).  
Of  
Houd je heupen een aantal seconden aangespannen.



#### **Beweging gevorderden:**

Duw je heupen naar het plafond.  
Houd je lichaam als een plank.  
Strek om en om je been uit, parallel aan je standbeen.



### **Omgekeerde brug balans bal:**



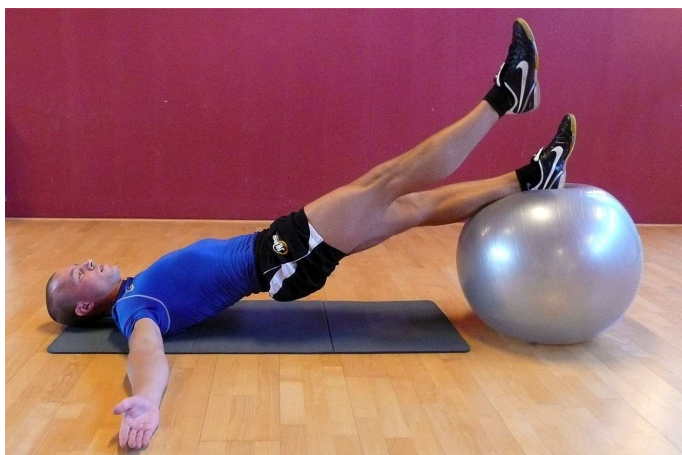
#### **Startpositie:**

Ga op je rug liggen.  
Handen gespreid met je handpalme naar boven.  
Bal onder de hielen, benen gestrekt.



#### **Beweging beginners:**

Duw je heupen naar het plafond.  
Houd je lichaam als een plank.  
Bewaar je balans.  
Span je heupen 15 a 20 keer aan  
Of  
Houd deze positie 45 seconden vast.



#### **Beweging gevorderden:**

Zie beginners.  
Om en om 1 been liften (1cm)  
Doe je handen in de lucht om het moeilijker te maken.

### **Brug bosu bal blauwe kant:**



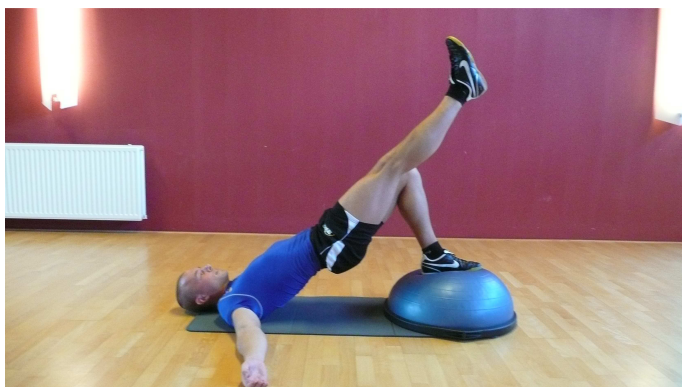
#### **Startpositie:**

Ga op je rug liggen.  
Handen gespreid met je handpalmen naar boven.  
Voeten op de blauwe kant.  
Billen tegen de bal.



#### **Beweging beginners:**

Duw je heupen naar het plafond.  
Duw je knieën bij elkaar.  
Houd je lichaam als een plank.  
Bewaars je balans.  
Span je heupen 15 a 20 keer aan  
Of  
Houd deze positie 45 seconden vast.



#### **Beweging gevorderden:**

Zie beginners.  
Om en om 1 been uitstrekken parallel aan het standbeen.



### **Brug bosu bal zwarte kant:**



#### **Startpositie:**

Ga op je rug liggen.  
Handen gespreid met je handpalmen naar boven.  
Voeten op de zwarte kant.  
Billen tegen de bal.



#### **Beweging beginners:**

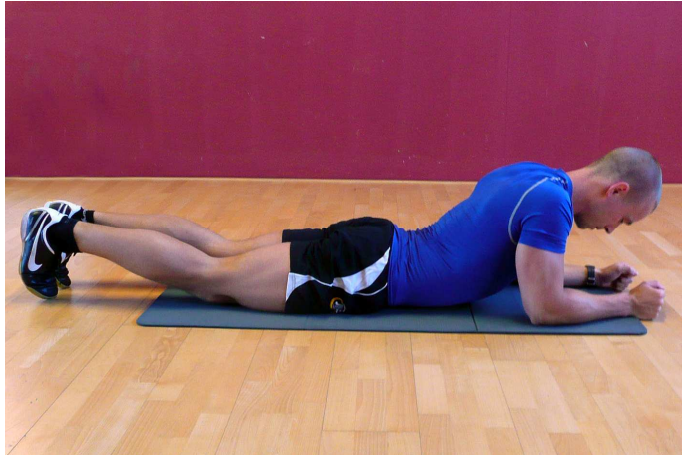
Duw je heupen naar het plafond.  
Duw je knieën bij elkaar.  
Houd je lichaam als een plank.  
Bewaar je balans.  
Span je heupen 15 a 20 keer aan  
Of  
Houd deze positie 45 seconden vast.



#### **Beweging gevorderden:**

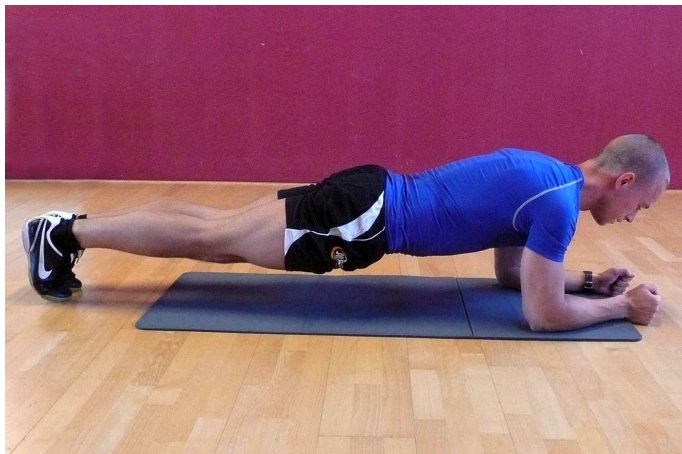
Zie beginners.  
Om en om 1 been uitstrekken parallel aan het standbeen.

## Plank:



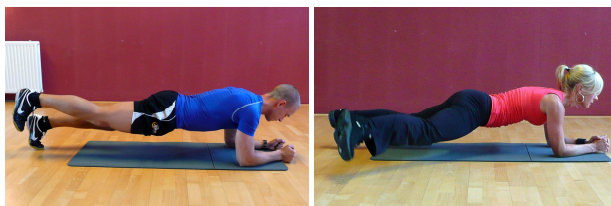
### Startpositie:

Ga op je buik liggen.  
Steun op je onderarmen.  
Steun op je tenen.



### Beweging beginners:

Duw je kont richting het plafond, totdat je lichaam recht is als een plank.  
Kijk schuin naar voren.  
Span je rugspieren, buikspieren, bilsieren en beenspieren aan.  
Houd deze positie 45 seconden vast.



### Beweging gevorderden:

Zie beginners.

1

Lift nu om en om 1 been ongeveer 1 cm van de grond af.

2

Als dit goed gaat kun je het been ook zijwaarts bewegen.

Blijf als een plank!!!



### **Plank bosu bal:**



#### **Startpositie + beweging beginners**

Zie de normale plank alleen nu op de bosu bal.

Kniel voor de bal neer.  
Leg je onderarmen op de bal.  
Duw je kont richting het plafond.

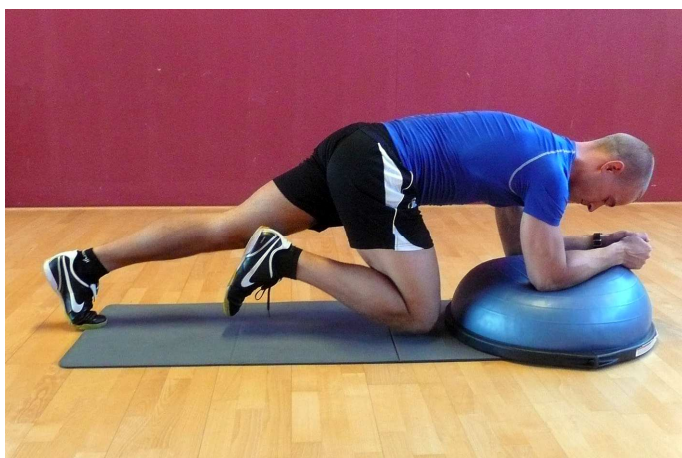


#### **Beweging gevorderden:**

1

Zie beginners.  
Lift om en om 1 been ongeveer 1cm van de grond.  
Blijf schuin naar voren kijken.  
Span je been, bil, buik en rugspieren aan.

Blijf als een plank!!!



#### **Beweging gevorderden:**

2

Zie beginners.  
Geef om en om een knietje tegen de bal.  
Blijf schuin naar voren kijken.  
Span je been, bil, buik en rugspieren aan.

Blijf als een plank!!!

### **Plank balans bal:**



#### **Startpositie + beweging beginners**

Zie de normale plank alleen nu op de balans bal.

Kniel voor de bal neer.  
Leg je onderarmen op de bal.  
Duw je kont richting het plafond.



#### **Beweging gevorderden:**

1

Zie beginners.  
Lift om en om 1 been ongeveer 1cm van de grond.



2

Geef om en om een knietje tegen de bal.  
Blijf als een plank.

Er kan ook een step of powerplate gebruikt worden.



### **Push up:**



#### **Startpositie:**

Ga op je handen staan,  
schouderbreedte.(voorligsteun)  
Tenen op de grond.  
Span je been, bil, rug en buikspieren  
aan.



#### **Beweging:**

Laat je lichaam zakken tot net boven de  
grond.  
Blijf schuin vooruit kijken.  
Druk jezelf terug naar beginpositie.

Je kan bij het opdrukken je handen smaller en breder zetten om het allemaal moeilijker te maken.

Lukt de normale push up nog niet?

Maak het jezelf dan eigen door eerst schuin op te drukken bijvoorbeeld tegen een hekje. Zak steeds verder tot dat je op de grond eindig.

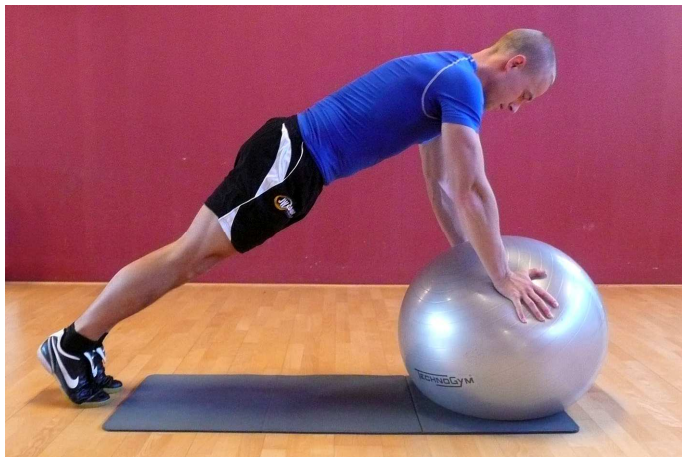
Op de knieën opdrukken is geen optie.

### **Push up balans bal:**



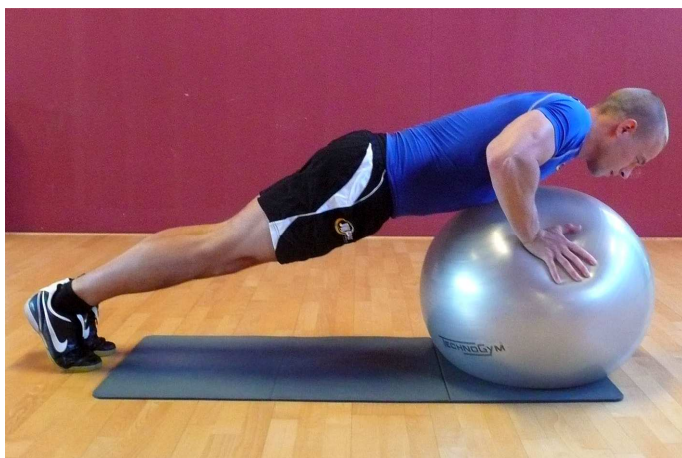
#### **Startpositie:**

Zie de normale push up.  
Knijp de balans bal tussen de handen.  
Houd je lichaam als een plank.



#### **Beweging:**

Druk jezelf uit tot je armen gestrekt zijn.  
Houd je evenwicht.  
Blijf schuin vooruit kijken.



#### **Beweging:**

Laat jezelf weer zakken naar de startpositie.  
Behoud ten alle tijden je evenwicht door alle spieren aan te spannen.

**Push up bosu bal blauwe kant:**



**Startpositie:**

Zie de normale push up.  
Knijp de bosu bal tussen de handen.  
Houd je lichaam als een plank.  
Blijf schuin vooruit kijken.



**Beweging:**

Laat jezelf zakken tot net boven de bosu bal.  
Houd je lichaam als een plank.



**Push up bosu bal zwarte kant:**



**Startpositie:**

Zie de normale push up.  
Zet je handen aan de rand van de bosu bal.  
Houd je lichaam als een plank.  
Kijk schuin vooruit.



**Beweging:**

Laat jezelf zakken tot net boven de bosu bal.  
Houd je lichaam als een plank.

Dit zijn een aantal voorbeelden van push ups. Zorg ervoor dat je de variant op de grond goed beheerst voor je met een van de ballen aan de slag gaat. Let goed op je houding, deze is zeer belangrijk voor een goede push up. Je zal zien dat als je houding en techniek goed zijn, het opdrukken voor de rest een eitje is.

### Lower back statisch:



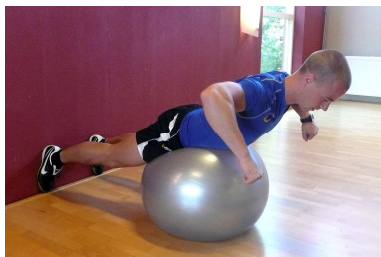
#### Startpositie:

Ga op je knieën zitten en zorg ervoor dat je voeten tegen een muur of apparaat steunen.  
Leg de bal voor je neer.  
Duw nu de bal onder je heupen. (zie plaatje)  
Houd je handen bij je hoofd/slaap.

Span je rugspieren aan en zorg ervoor dat je in deze positie blijft.

Blijf schuin naar voren kijken.

Je doet hierna een 4tal bewegingen een aantal maal. Bijvoorbeeld 10 keer.



Maak een roeibeweging.  
Ellebogen 90 graden.  
Schuin naar voren blijven kijken.



Maak een omgekeerde vliegbeweging.  
Schuin naar voren blijven kijken.



Strek jezelf zo ver mogelijk uit.  
Schuin naar voren blijven kijken.



Trek je armen zover mogelijk naar achteren.  
Schuin naar voren blijven kijken.

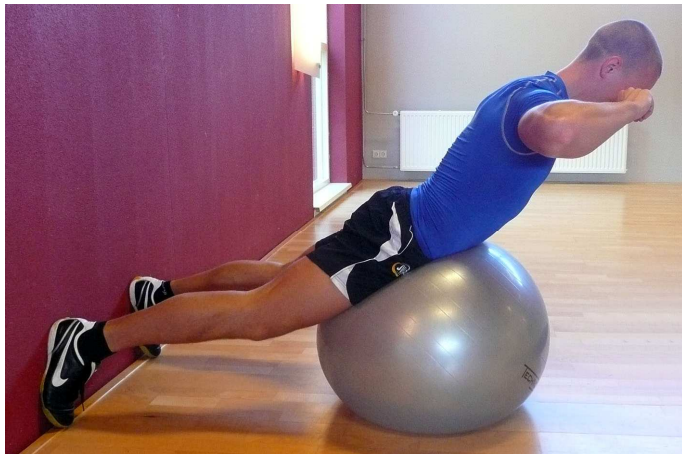
Breid dit uit door meer herhalingen te maken als je het goed beheerst.

**lower back balans bal:**



**Startpositie:**

Ga op je knieën zitten en zorg ervoor dat je voeten tegen een muur of apparaat steunen.  
Leg de bal voor je neer.  
Duw nu de bal onder je heupen. (zie plaatje)  
Houd je handen bij je hoofd/slaap.



**Beweging:**

Span je been, bil, rug en buikspieren aan.  
Blijf schuin naar voren kijken.  
Bewaar je evenwicht.

**Lower back bosu bal:**



**Startpositie:**

Ga op je knieën zitten.  
Leg de bal voor je neer.  
Ga op de bal liggen.  
Houd je handen bij je hoofd/slaap.



**Beweging:**

Span je been, bil, rug en buikspieren  
aan.  
Blijf schuin naar voren kijken.  
Bewaar je evenwicht.



### **Uitrollen balans bal:**



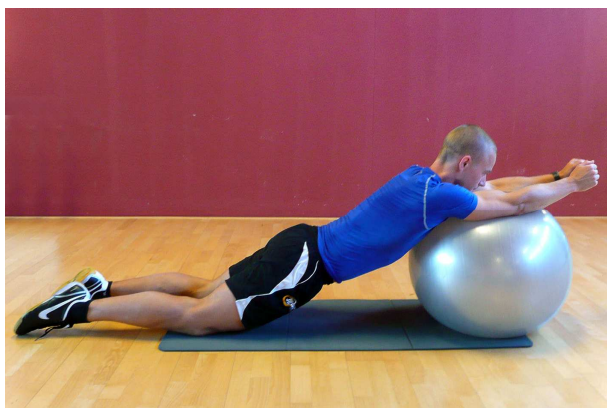
#### **Startpositie:**

Ga op je knieën zitten.  
Leg de bal voor je neer.  
Zit rechtop.  
Leg je handen op de balans bal.



#### **Beweging 1:**

Laat de bal langzaam over de armen rollen.  
Houd je spieren aangespannen en je lichaam recht.  
Kijk schuin naar voren.  
Rol weer terug naar de startpositie.  
Oefen eerst tot hier voordat je het volgende plaatje doet.



#### **Beweging2:**

Rol nog verder tot de bal de oksels raakt.  
Houdt rekening met dezelfde punten als beweging1 .  
Let erop bij het terugrollen dat je alle spieren aangespannen houdt.



### **Superman:**



#### **Beweging:**

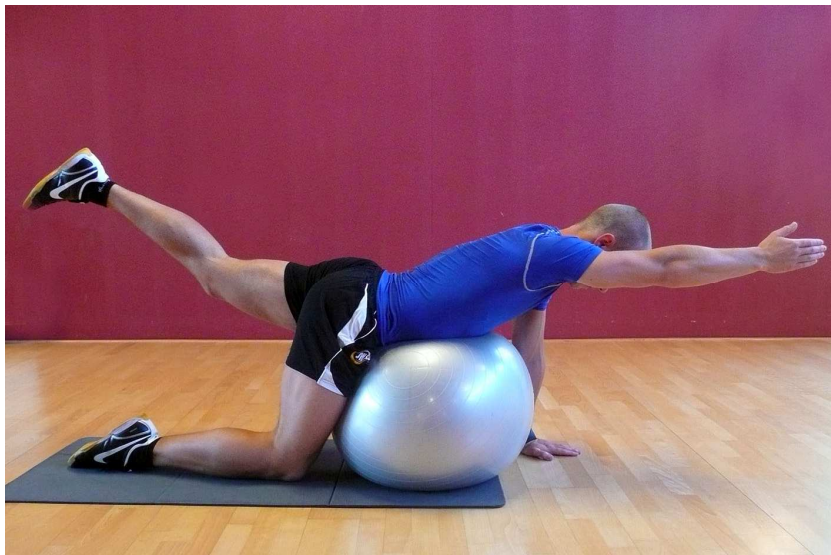
Strek tegenovergesteld arm en been uit.

#### **Startpositie:**

Ga op de handen en de knieën zitten.

Rug recht.

### **Superman balans bal:**



#### **Beweging:**

Strek tegenovergesteld arm en been uit.

#### **Startpositie:**

Ga op de handen en de knieën zitten.

Rug recht.

Bal onder je lichaam.

Pak een bal die klein genoeg is dat je met handen en knieën op de grond kan blijven zitten.

### **Dead bug bosu bal:**



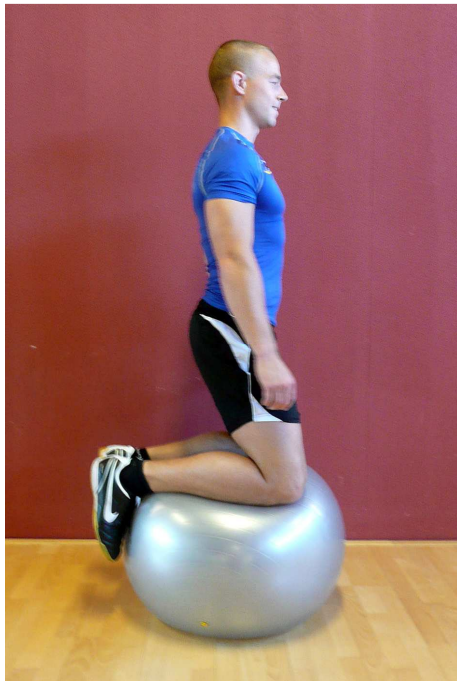
#### **Startpositie:**

Ga met de rug op de bosu bal liggen.  
Knieën 90graden.  
Handen richting plafond.

#### **Beweging:**

Niet. blijf zo liggen.

### **Zitten balans bal op de knieën:**



#### **Startpositie:**

Zorg dat je op je knieën op de bal komt te zitten.  
Doe dit bij iets waar je tegen kunt steunen als het mis gaat.

#### **Beweging:**

Niks. Zorg dat je balans krijgt.



### **Zitten balans bal benen op de grond:**



#### **Startpositie:**

Ga op de balans bal zitten.  
Laat de armen langs het lichaam hangen.  
Knieën 90 graden.



#### **Beweging beginners:**

Strek 1 voor 1 je benen uit.  
Houd je lichaam recht.



#### **Beweging gevorderden:**

Zie beginners.  
Strek nu ook je armen uit.

#### **Nog moeilijker:**

Doe je ogen dicht.

### Oefeningen fase 3:

#### Squatten:



#### Startpositie:

Ga heupbreedte staan.  
Handen langs het lichaam.

Ga in het begin op een harde ondergrond staan, dit is het meest stabiel.

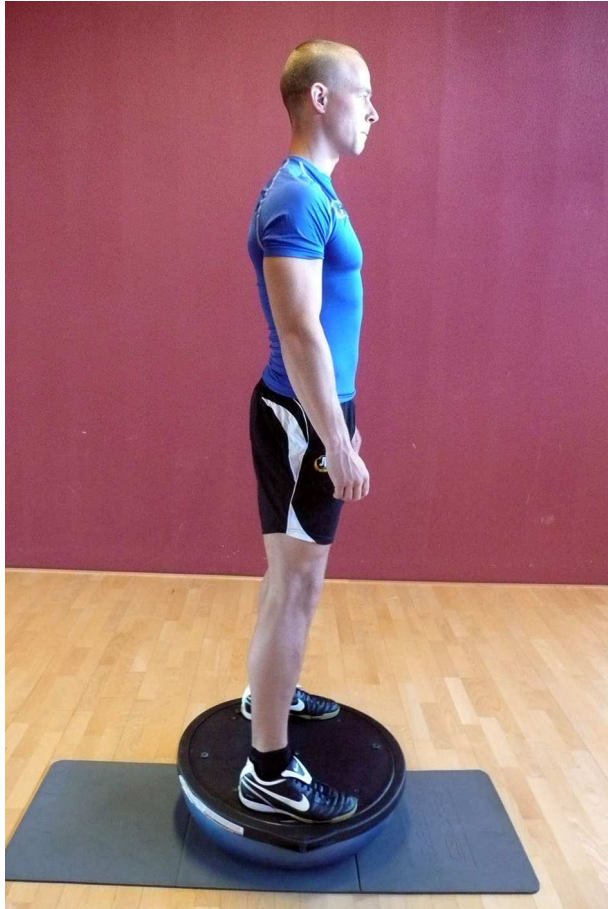


#### Beweging:

Buig door de knieën.  
Houd je rug recht.  
Duw je heupen naar achter. (ga naar achteren zitten i.p.v. naar beneden).  
Zorg ervoor dat je knieën niet voorbij je tenen komen.  
Strek je armen naar voren uit.  
Blijf naar voren kijken.



### **Squaten bosu bal zwarte kant:**



#### **Startpositie:**

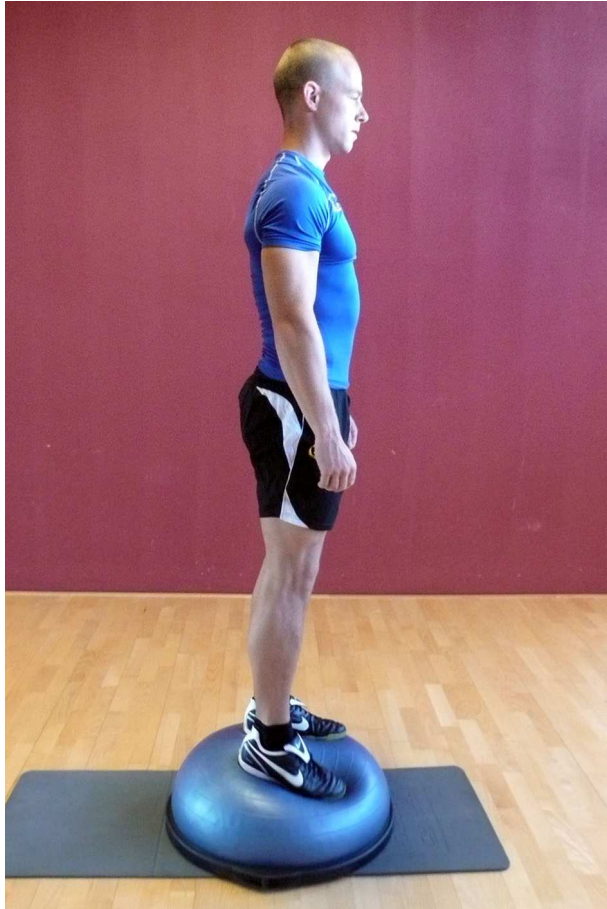
Zorg dat je bij een muur of paal in de buurt staat om je op te vangen als het misgaat. Ga heupbreedte staan, op de zwarte kant van de bosu bal. Handen langs het lichaam.



#### **Beweging:**

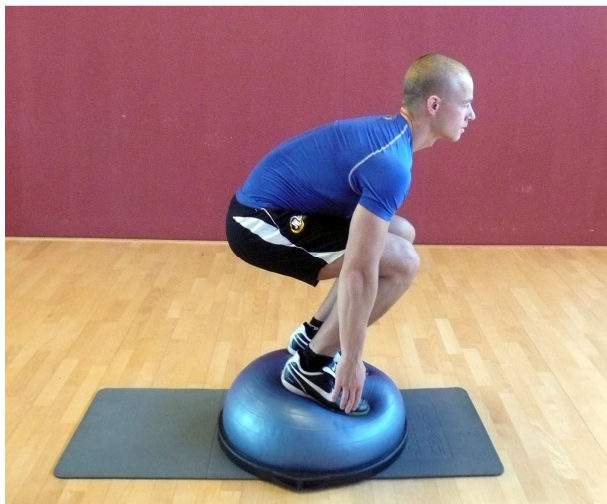
Buig door de knieën.  
Houd je rug recht.  
Duw je heupen naar achter.  
(ga naar achteren zitten i.p.v. naar beneden).  
Zorg ervoor dat je knieën niet voorbij je tenen komen.  
Strek je armen naar voren uit.  
Blijf naar voren kijken.

### **Squaten bosu bal blauwe kant:**



#### **Startpositie:**

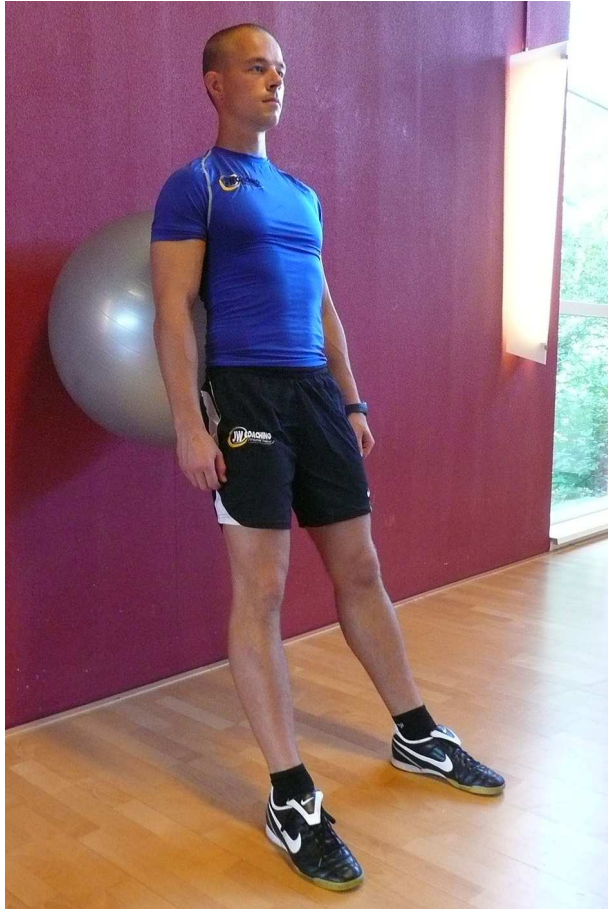
Zorg dat je bij een muur of paal in de buurt staat om je op te vangen als het misgaat. Ga heupbreedte staan, op de zwarte kant van de bosu bal. Handen langs het lichaam.



#### **Beweging:**

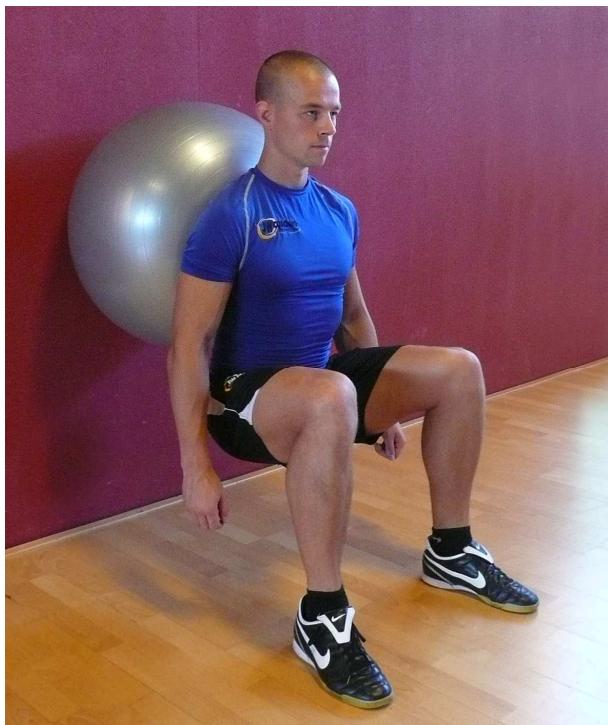
Buig door de knieën. Houd je rug recht. Duw je heupen naar achter. (ga naar achteren zitten i.p.v. naar beneden). Raak met je handen de bal aan.

### **Squaten bal in de rug:**



#### **Startpositie:**

Ga heupbreedte staan.  
Handen langs het lichaam.  
Bal tegen de muur en in de onderrug.  
Iets verder naar voren staan.



#### **Beweging:**

Buig door de knieën.  
Houd je rug recht.  
Duw je heupen naar achter.  
(ga naar achteren zitten i.p.v. naar beneden).  
Zorg ervoor dat je knieën niet voorbij je tenen komen.  
Houd je handen in je heupen.  
Blijf naar voren kijken.



## Jump squat:



### Startpositie:

Ga heupbreedte staan.  
Handen langs het lichaam.

### Beweging:

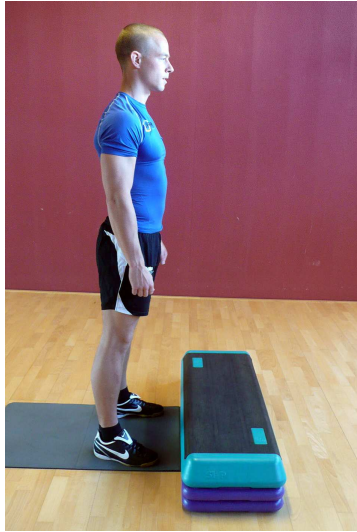
Buig door de knieën.  
Houd je rug recht.  
Duw je heupen naar achter.  
(ga naar achteren zitten i.p.v. naar beneden).  
Zorg ervoor dat je knieën niet voorbij je tenen komen.  
Houd je armen naar beneden.  
Blijf naar voren kijken.

### Beweging:

Strek explosief je heupen  
waardoor je de lucht in gaat.  
Strek je armen zo ver mogelijk  
uit.  
Eindig in de positie dat je door  
de knieën gebogen bent.

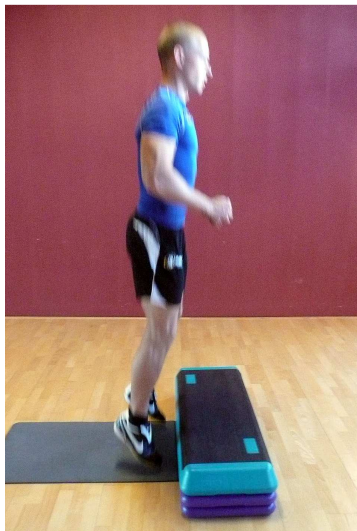


### **Jump squat op een step:**



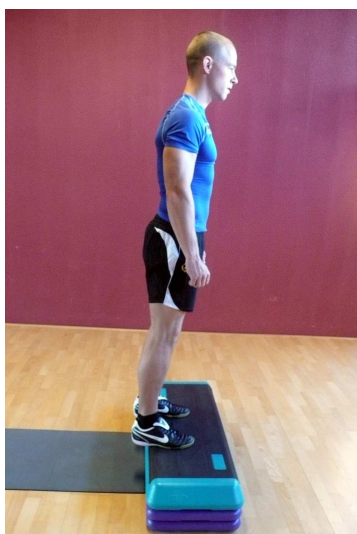
#### **Startpositie:**

Ga heupbreedte staan.  
Handen langs het lichaam.



#### **Beweging:**

Buig door de knieën.  
Houd je rug recht.  
Duw je heupen naar achter.  
(ga naar achteren zitten i.p.v. naar beneden).  
Zorg ervoor dat je knieën niet voorbij je tenen komen.  
Houd je armen naar beneden  
Blijf naar voren kijken.



#### **Beweging:**

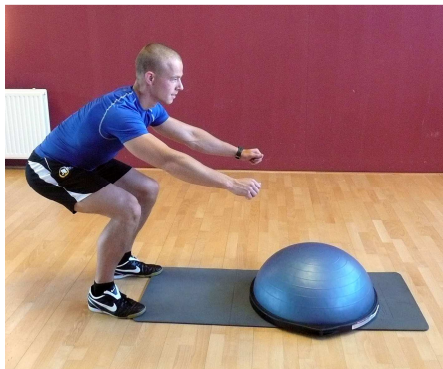
Strek je heupen waardoor je de lucht in gaat en spring op de step.  
Spring weer achteruit de step af en eindig gebogen door de knieën.

### **Jump squat op bosu bal:**



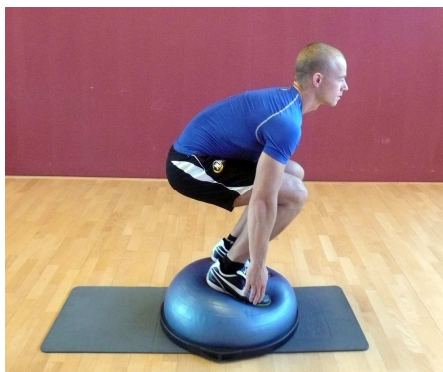
#### **Startpositie:**

Ga heupbreedte staan.  
Handen langs het lichaam.



#### **Beweging:**

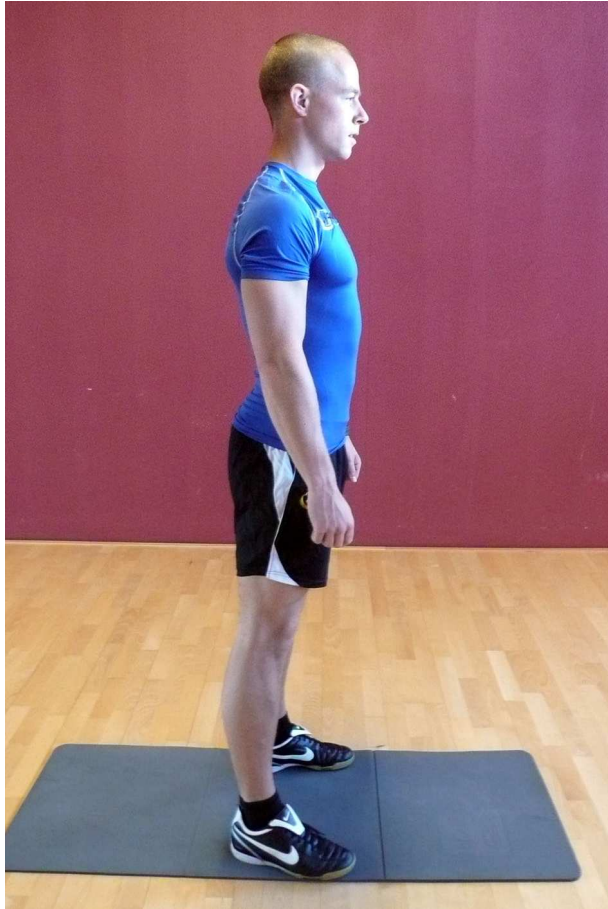
Buig door de knieën.  
Houd je rug recht.  
Duw je heupen naar achter. (ga naar achteren zitten i.p.v. naar beneden).  
Zorg ervoor dat je knieën niet voorbij je tenen komen.  
Houd je armen naar beneden  
Blijf naar voren kijken.



#### **Beweging:**

Strek je heupen waardoor je de lucht in gaat en spring op de bosu bal.  
Spring weer achteruit de bosu bal af en eindig gebogen door de knieën.

### **Omgekeerde squat:**



#### **Startpositie:**

Ga heupbreedte staan.  
Handen langs het lichaam.

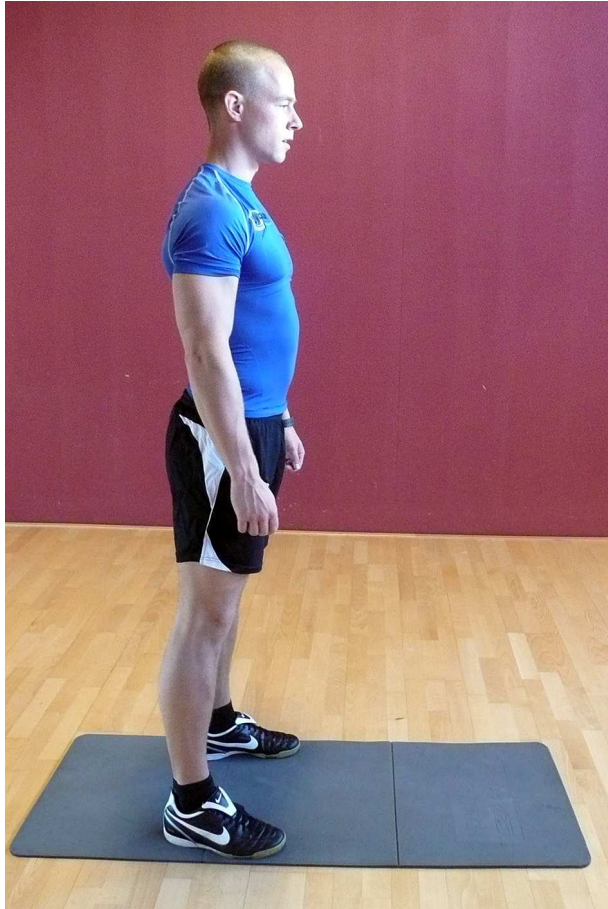


#### **Beweging:**

Laat jezelf vallen in de squat  
positie.



## Lungen:



### Startpositie:

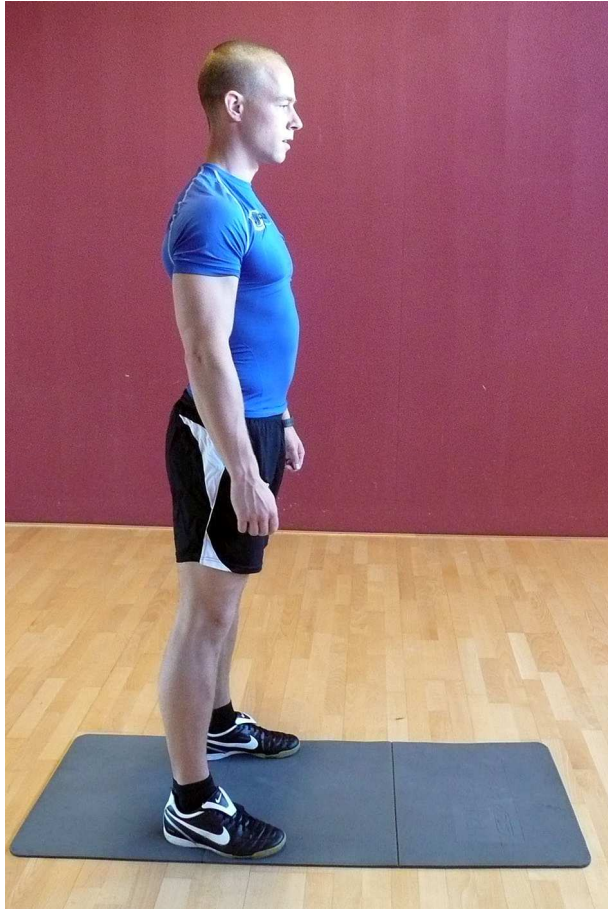
Ga heupbreedte staan.  
Handen langs het lichaam.



### Beweging:

Stap uit naar voren.  
Buig door de knieën.  
Knieën mogen niet de grond raken.  
Zorg ervoor dat het voorste been een hoek heeft van 90graden.  
Zorg ervoor dat het achterste been een hoek heeft van 90graden.  
Ook moet er een lijn ontstaan van de achterste knie → heup → schouders → en hoofd.  
Stap weer terug naar de startpositie.

**Lungen tegen bosu bal blauwe kant:**



**Startpositie:**

Ga heupbreedte staan.  
Handen langs het lichaam.



**Beweging:**

Stap uit naar voren tegen de bosu bal.

Buig door de knieën.

Knieën mogen niet de grond raken.

Zorg ervoor dat het voorste been een hoek heeft van 90graden.

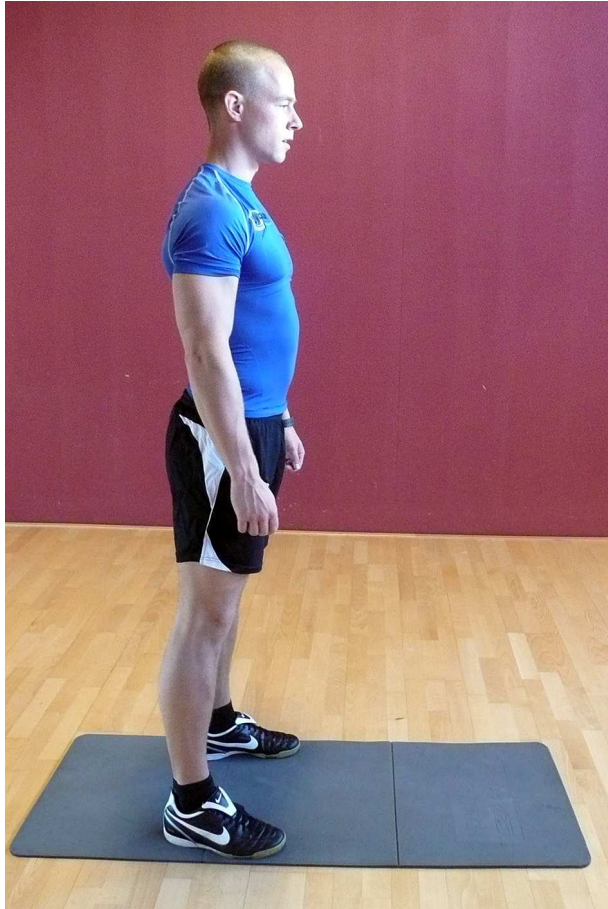
Zorg ervoor dat het achterste been een hoek heeft van 90graden.

Ook moet er een lijn ontstaan van de achterste knie → heup → schouders → en hoofd.

Stap weer terug naar de startpositie.



**Lungen tegen bosu bal zwarte kant:**



**Startpositie:**

Ga heupbreedte staan.  
Handen langs het lichaam.



**Beweging:**

Stap uit naar voren tegen de bosu bal.  
Buig door de knieën.  
Knieën mogen niet de grond raken.  
Zorg ervoor dat het voorste been een hoek heeft van 90graden.  
Zorg ervoor dat het achterste been een hoek heeft van 90graden.  
Ook moet er een lijn ontstaan van de achterste knie → heup → schouders → en hoofd.  
Stap weer terug naar de startpositie.

**Lungen 1 been op bosu bal blauwe kant:**



**Startpositie:**

Zet een been op de blauwe kant van de bosu bal.  
Andere been vooruit.  
Handen in de heupen.



**Beweging:**

Buig door de knieën.  
Knieën mogen niet de grond raken.  
Zorg ervoor dat het voorste been een hoek heeft van 90graden.  
Zorg ervoor dat het achterste been een hoek heeft van 90graden.  
Ook moet er een lijn ontstaan van de achterste knie → heup → schouders → en hoofd.  
Kom weer terug naar de startpositie.

**Lungen 1 been op bosu bal zwarte kant:**



**Startpositie:**

Zet een been op de zwarte kant van de bosu bal.  
Andere been vooruit.  
Handen in de heupen.

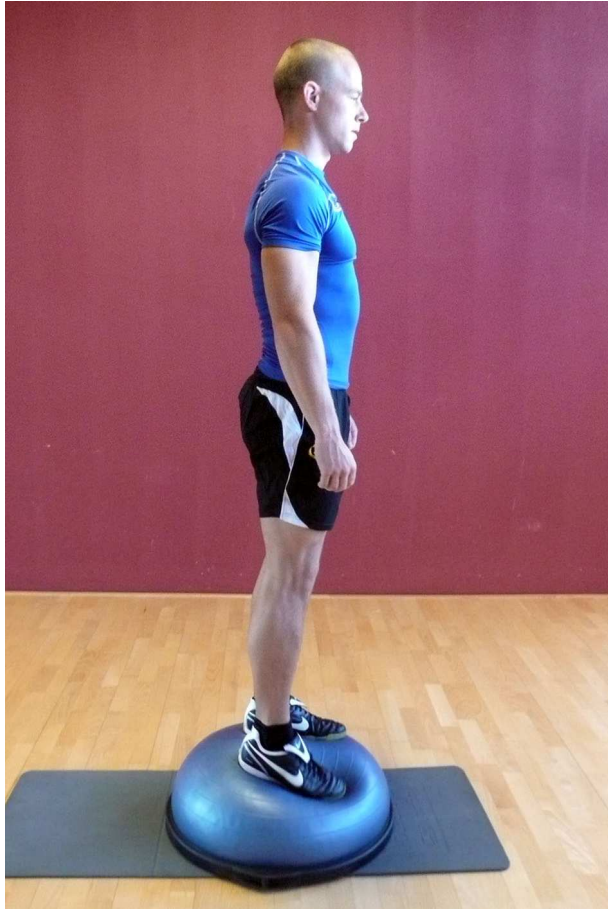


**Beweging:**

Buig door de knieën.  
Knieën mogen niet de grond raken.  
Zorg ervoor dat het voorste been een hoek heeft van 90graden.  
Zorg ervoor dat het achterste been een hoek heeft van 90graden.  
Ook moet er een lijn ontstaan van de achterste knie → heup → schouders → en hoofd.  
Kom weer terug naar de startpositie.



### ***Uitstappen vanaf bosu bal naar achteren:***



#### **Startpositie:**

Ga op de blauwe kant van de bosu bal staan.

Handen langs het lichaam.



#### **Beweging:**

Stap achteruit de bal af.

Knieën mogen niet de grond raken.

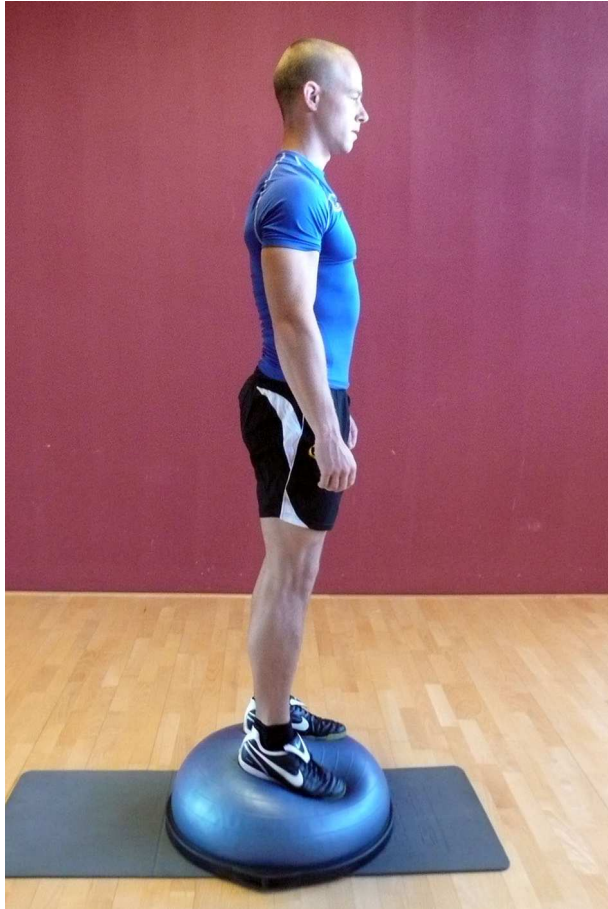
Zorg ervoor dat het voorste been een hoek heeft van 90graden.

Zorg ervoor dat het achterste been een hoek heeft van 90graden.

Ook moet er een lijn ontstaan van de achterste knie → heup → schouders → en hoofd.

Kom weer terug naar de startpositie.

***Uitstappen vanaf bosu bal naar voren:***



**Startpositie:**

Ga op de blauwe kant van de bosu bal staan.

Handen langs het lichaam.



**Beweging:**

Stap vooruit de bal af.

Knieën mogen niet de grond raken.

Zorg ervoor dat het voorste been een hoek heeft van 90graden.

Zorg ervoor dat het achterste been een hoek heeft van 90graden.

Ook moet er een lijn ontstaan van de achterste knie → heup → schouders → en hoofd.

Kom weer terug naar de startpositie.

***N.B.***

***Deze oefening kan je ook naar de zijkant uitvoeren.***

***Doe dit ook eens op tempo en maak er een cardio Work-out van.***

### **Hamstring curl:**



#### **Startpositie:**

Ga op je rug liggen.  
Handen gespreid met je  
handpalmen naar boven.  
Bal onder de hielen, benen  
gestrekt.



#### **Beweging:**

Duw je heupen naar het  
plafond.  
Houd je lichaam als een plank.



#### **Beweging:**

Rol je hielen naar je billen.  
Houd je heupen van de grond.  
Bewaar je evenwicht.