



Thuisstrainingstips

Pupillen - Ciko '66



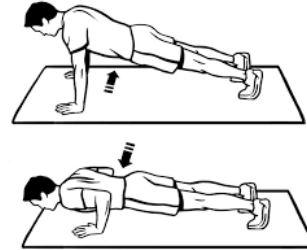
KRACHT

OPDRUKKEN

- Zie het plaatje. Zorg dat je je rug goed recht houdt
- Probeer dit 15 keer te doen

Variaties:

- Te moeilijk? Ga op je knieën zitten in plaats van op je tenen te steunen.
- Te makkelijk? Zet een flesje voor je neer. Pak met je linkerhand het flesje en zet het aan de rechter kant neer. Daarna hetzelfde de andere kant op.



STABILITEITSOEFENINGEN

- Pak een stok van ongeveer 1 m.
- Pak de stok zo breed mogelijk vast
- Ren een stuk met de stok zo hoog mogelijk boven je hoofd.
- Zorg dat de stok zo weinig mogelijk beweegt. Vraag je "thuisstrainer" om te kijken of je de stok netjes stil en recht houdt.

Variaties:

- Niet hardlopen, maar knieheffen.
- Houd de stok recht voor je (plat)
- Houd de stok recht voor je, maar nu recht overeind.
- Houd des tok met twee handen op je rug

SUPERMAN

- Ga op je buik liggen
- Til je beide voeten en handen tegelijk 10 - 20 cm van de grond (zodat het een beetje lijkt alsof je vliegt als Superman...)
- Laat je voeten en handen weer zakken.
- Herhaal dit 20 keer.

PLANKEN

- Ga op je buik liggen met je voeten op de grond.
- Zet je ellebogen recht onder je schouders en steun op je ellebogen.
- Blijf zo recht als een plank.
- Probeer dit zo lang mogelijk vol te houden.

Variaties:

- Til tijdens het planken één been omhoog en houd dat 10 seconden omhoog. Daarna je andere been.
- Steek één arm recht vooruit. Houd dit 10 seconden vast. Daarna natuurlijk je andere arm.
- Rechterarm en linker been tegelijk. Daarna andersom.
- Probeer dat allemaal 15 keer te doen.

WORK-OUT

- Volg de [work-out van para-atlete Fleur Jong](#).



SKIPPYBALOEFENINGEN

Oefening 1

- Ga zitten op de skippybal (of een andere grote oefenbal). Niet het lusje vastpakken!
- Til één been zo hoog mogelijk op.
- Daarna je andere been.
- Herhaal dit 20 keer.



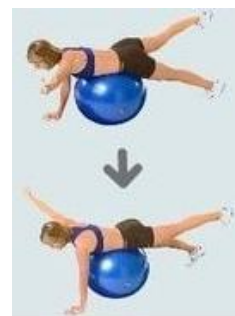
Oefening 2

- Ga met je rug op de skippybal liggen met je bovenbenen recht en je voeten op de grond.
- Kom langzaam met je hoofd en je borst overeind en zak daarna weer terug.
- Herhaal dit 15 keer.



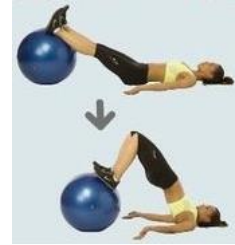
Oefening 3

- Ga op je buik op de bal liggen met je handen en voeten aan de grond.
- Strek je linkerarm naar voren en tegelijk je rechterbeen naar achter. Houd dit even vast en zet ze dan weer op de grond.
- Doe dan het zelfde met je rechterarm en je linkerbeen.
- Herhaal 10 keer per kant.



Oefening 4

- Ga op je rug op de grond liggen met je kuiten op de bal.
- Zet af met je voeten en je schouders en druk je heupen om hoog. Het hoeft niet zo hoog als op het plaatje. Laat je heupen weer wat zakken (niet helemaal tot op de grond)
- Je mag je armen gebruiken om op je plek te blijven liggen.
- Herhaal dit 15 keer.



Oefening 5

- Ga met je buik op de bal liggen en zet je handen voor je op de grond.
- Buig je armen en ga opdrukken. Probeer je gezicht zo dicht mogelijk bij de grond te krijgen.
- Te makkelijk? Schuif wat verder naar voren waardoor de bal dichterbij je benen komt/.
- Te moeilijk? Schuif wat naar achteren zodat je meer op de bal komt te liggen.
- Herhaal 10 keer.



Oefening 6

- Leun schuin op de bal met je handen op de bal en voeten op de grond. Ga op je tenen staan en houd je armen en je rug recht. Blijf zo lang mogelijk als een plank staan.
- Houd dit zo lang mogelijk vol.



Oefening7:

Gewoon skippyballen kan natuurlijk ook:

<https://www.youtube.com/watch?v=gpnZFW8X-ng>