

HANDOUT - OEFENINGEN

BASIS OEFENINGEN

Oefening 1. Bracing.



Doelstelling: Aanleren van het aanspannen van de buik / rugspieren.

Omschrijving: Plaats je handen in de zij vlak onder de ribben. Duw vervolgens zachtjes naar binnen. Probeer nu zachtjes tegen de handen in te duwen met de buikspieren.

Oefening 2. Hipcircle heup “stabilisatie” oefening met box squat

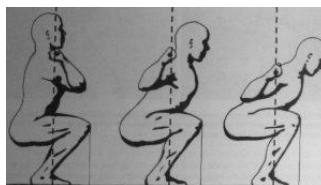


Doelstelling: Aanleren heup positie + “stabilisatie” / aanleren (box) squat.

Omschrijving: Neem plaats op de box, weerstandsband om benen heen (boven de knie), zet de voeten op de gewenste breedte, maar houdt de heupen nog wat ontspannen. Draai nu vanuit de heupen tegen de weerstand van de band de knieën naar buiten totdat deze recht boven de enkels zijn.

Vanuit deze positie breng je de armen naar voren toe. Verschuif het zwaartepunt van je lichaam naar voren toe en sta op (Blijf de benen tegen de weerstand van de band in duwen). Vanuit stand zak je langzaam (naar achteren en beneden) terug totdat je de box aantikt.

Oefening 3. Barbell posities (High bar / Low bar)



Doelstelling: Aanleren posities met de barbell en boven rug “spanning”.

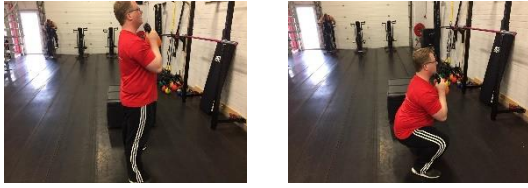
Omschrijving: Pak de barbell stevig vast. Probeer deze als het ware door de schouders/rug heen te breken.

High bar: Boven op de schouders, bovenop de rand van de schouderbladen.

Low bar: Iets lager op de rug. Onder de rand van de schouderbladen.

SQUAT OPBOUW

Oefening 4. Goblet squat



Doelstelling: Aanleren squat patroon zonder box.

Omschrijving: Pak een kettlebell vast. Houdt deze tegen de borst aan en wijs met de ellebogen naar beneden toe. Zak rustig naar beneden, blijf druk houden op de hele voet. Probeer tijdens de neergaande beweging niet te ver naar voren te hellen.

Oefening 5. Barbell squat



SETUP FASE

1. Pak de barbell vast en zet je voeten recht onder de barbell.
2. Blijf de barbell vasthouden en positioneer nu jezelf recht onder de barbell.
3. Kies of je lowbar of highbar wilt.
4. Neem een diepe ademteug en houdt dit vast (brace de buikspieren).
5. Til de barbell uit, en maak gebruik van de 4 stap methode om in positie te komen:
 - a. 1 stap naar achteren met links, 1 met rechts, daarna de juiste breedte, eerst links daarna rechts.

SQUAT FASE

1. Vanuit de setup zorg ervoor dat je de spanning niet verliest, houdt de romp goed in positie.
2. Neem een diepe ademteug en houdt dit vast.
3. Probeer de vloer te spreiden met de gehele voet (niet alleen de buitenkant!!).
4. Zak nu geleidelijk aan naar beneden toe, terwijl je de adem nog vasthoudt.
5. Houdt de bodem positie vast voor +/-1 seconde.
6. Vanuit deze positie explodeer je omhoog, blaas terwijl je omhoog gaat de adem uit om meer kracht te kunnen zetten. Zorg ervoor dat de druk op de gehele voet blijft.
7. Herhaal opnieuw vanaf stap 2.
8. Ben je klaar? Loop dan met de stang naar voren toe totdat je het squat rek raakt en laat de barbell geleidelijk aan zakken in de spotters.

CSM Fysiotherapie CONTACTGEGEVENS:

Website: www.csm-fysiotherapie.nl
E-mail: info@csm-fysiotherapie.nl
Telefoon: 040-2092410
Facebook: www.facebook.com/CSMFysiotherapie/
Instagram: www.instagram.com/csmfysiotherapie/

Direct afspraak inplannen?

www.csm-fysiotherapie.nl/afspraak-formulier/

Spreekuur:

Elke maandag van 18.00 – 19.00, vrije inloop.