

# WORK (IT) OUT



## 1 Bekken kantelen op de fit ball

Deze oefening is bedoeld om de beweeglijkheid en ontspanning van zowel het bekken als de lage rug te optimaliseren.

- Zit met rechte rug op de fit ball, de benen breder dan je heupen, voeten goed plat op de grond. Plaats je handen op je heupen en denk aan "borst vooruit!" Maak je zo groot mogelijk.
- Kantel langzaam het bekken voor- en achterwaarts. Adem in als je naar achteren kantelt, uit als je het bekken naar voren kantelt. Herhaal dit 20 keer.

## 2 Squat met mini band

Deze oefening is gericht op het trainen van de grote bilspieren en de bovenbeenspieren.

- Plaats de mini band net boven je knie en plaats je voeten op heupbreedte, zodat de band gespannen staat. Hou je rug neutraal, span de buikspieren aan en zak tot de bovenbenen horizontaal zijn, waarbij je de armen voorwaarts omhoog heft.
- Zorg gedurende de volledige beweging dat je knieën recht naar voren wijzen. Adem uit terwijl je zakt. Probeer om 20 squats te doen.



## 3 Back plank

Wil je een stabiele onderrug en mobiele schouders?

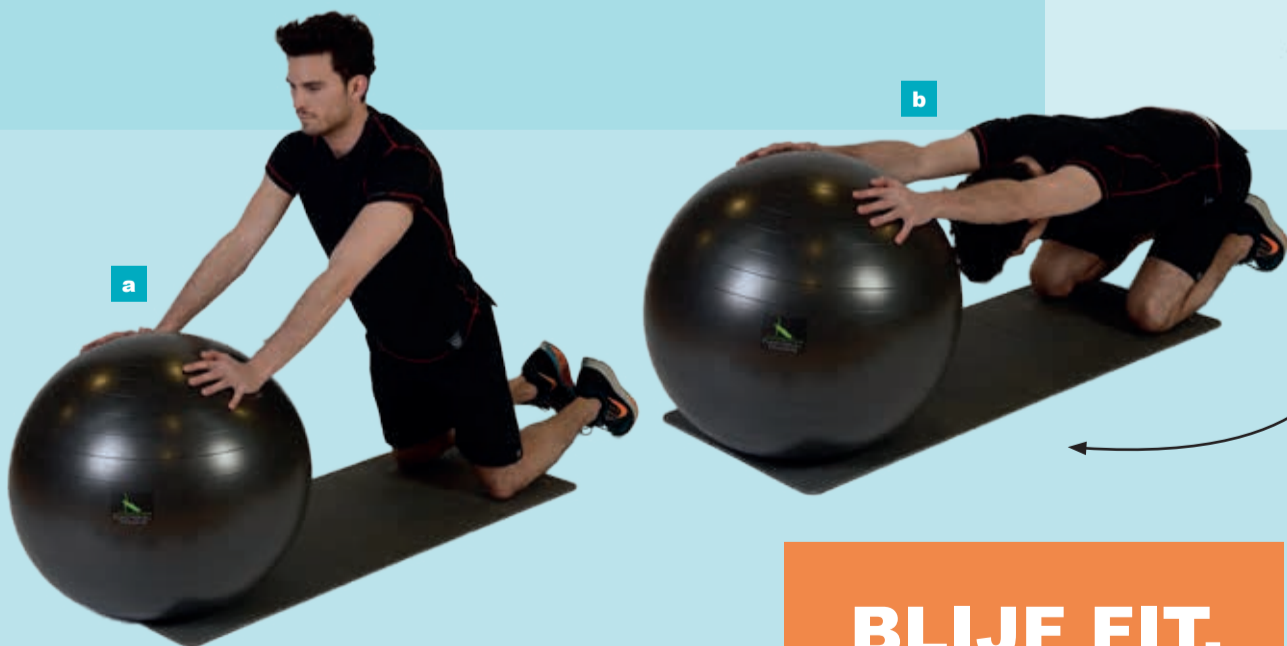
- Zit met gebogen knieën en een rechte rug op de grond. De voeten trek je op zodat enkel de hiel de grond raakt. Je handen plaats je achter de rug, breder dan schouderbreedte uit elkaar. Adem in en span buik-, rug- en bilspieren aan.
- Adem uit en hef het bekken van de grond tot hoofd, schouders, bekken en knieën zich horizontaal op één rechte lijn bevinden. Overstrek de ellebogen niet. Hou deze positie aan en adem rustig in en uit. Lukt het om dit 15 keer te doen?



## 4 Foam roller rugmassage

Met de foam roller kan je ervoor zorgen dat de "knoop" in je spier verdwijnt.

- Lig met het midden van de rug op de rol. Voeten steunen op de grond, armen worden gekruist of ondersteunen de nek.
- Rol langzaam van het midden van de rug tot net onder de nek door af te duwen met de voeten. Voelt het te zwaar of pijnlijk? Je kan de druk verminderen door de oefening niet liggend op de grond te doen, maar staand met de foam roller tegen de muur. Bouw de duur langzaam op, begin met 10" en probeer om tot 30" vol te houden.



## 5 Stretching schouders & rug op de fit ball

Dit is een geweldige stretching voor je schouders.

- Kniel voor de bal en leg de handen vlak bovenop de bal. Duw de bal voorwaarts met de handen tot het bekken zich boven de knieën bevindt en de armen gestrekt liggen op de bal.
- Duw de borstkas lichtjes naar beneden om de rek te optimaliseren. Hou deze positie gedurende 15 seconden aan en keer dan terug naar de beginhouding door de rug, de nek en dan het hoofd langzaam af te rollen. Denk eraan om tijdens de oefening een regelmatige, soepele ademhaling aan te houden. Adem uit als je gaat rekken. Doe 20 stretches.

Activewear: [www.sweatability.com](http://www.sweatability.com)

**BLIJF FIT,  
OOK OP  
DE WERK-  
VLOER!**

**WWW.BESKO.BE**  
T. 03 / 280 80 70

**WWW.COIFFURE.ORG**  
T. 09 / 223 71 24



**coiffure.org**  
...UBK/UCB

