



Onderrug schema (voor de thuiswerkers)

- Bepaal voor jezelf in welk niveau je zit Niveau 1, 2 of 3.
- Bij de eerste 4 oefeningen rustig uitvoeren en gebruik je dit als warming-up.
- Bij deze les gebruik je geen gewichten eventueel bij oefening 11.

1. Grote schouder draai



Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©

2. Heup shuffle



Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©

3. Onderrug stretch



Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©

4. Van hol naar bol (eventueel op de knieën)



Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©


5. Superman liggend



Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©

6. Superman op de knieën



Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©

7. Kin en bovenlijf heffen



Herh. Zie kader Opm.
Gewicht Geen Rust 15 seconden
Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©



8. Knieën van links naar rechts draaien voeten op de vloer

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht Geen

Rust 15 seconden

Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©



9. Knieën van links naar rechts draaien voeten van de vloer

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht Geen

Rust 15 seconden

Opm. Span bij deze oefening ook je buikspieren aan.

Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©



10. Heup brug

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht Geen

Rust 15 seconden

Opm. Niveau 1: 3x 15 seconden, Niveau 2: 3x 30 seconden, niveau 3: 3x 60 seconden.

Klikschema ©



11. Deadlift

Herh. Zie kader Opm.

Gewicht Mag

Opm.

Klikschema ©