

Ademhaling 360°

- ① Liggen op de mat in ruglig, voeten gesteund tegen de muur.
- ② Bij inademen worden de vingers van de partner naar buiten geduwd.
- ③ Bij inademen probeert de atleet ook druk te geven tegen hand van partner.
- ④ Nadien proberen om zowel flanken naar buiten te duwen en de rug tegen de mat te duwen.
- ⑤ Bij uitademen alle lucht uit de longen en ribben laag.



Chop vanuit kniezit

- ① Zitten op 1 knie, knie aan kant van rekker op de grond.
- ② Bekken goed kantelen zodat knie, heup en schouder op 1 lijn zitten.
- ③ Armen voorwaarts gestrekt en schouders laag.
- ④ Roteren met bovenlichaam en onderlichaam blijft stabiel.
- ⑤ Hoofd blijft ook in verlengde van lichaam (chin tuck).



Deadbug

- ① Liggen op de rug, en steek iets tussen de knieën.
- ② De armen zijn opwaarts gestrekt.
- ③ Inademen 360° door de neus zoals voorgaande oefening. Bij uitademen buik naar binnen en breng de armen naar achteren terwijl knieën in de foamrol drukken.
- ④ Bij inademen komen de armen met het gewicht terug naar boven.



Deadbug push met ademhaling

- ① Ruglig, hoek 90° in de heupen en knieën en duwen met handen tegen knieën.
- ② Inademen 360° en bij uitademen buikspieren aanspannen.
- ③ Nadien breng je 1 hiel naar de grond, terwijl er geen beweging komt in rug en bekken.



Deadlift

- ① Sandbag / rugzak / kettle bel / gewichtsbare vastnemen.
- ② Mooie rechte positie aannemen waarbij bekken, rug en hoofd op 1 lijn zijn.
- ③ Plooien door de benen door middel van Hip Hinge tijdens inademen en terug rechtekomen met een uitademing.
- ④ Knieën blijven continu boven de hielen.



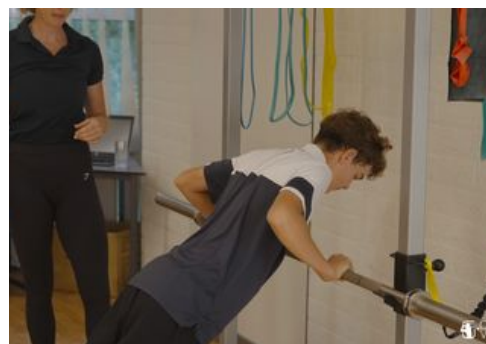
Hip thrust met band

- ① Ruglig, handpalmen omhoog, voeten geplooid op de grond en mini band boven de knieën..
- ② Constante lichte druk zetten tegen de rekker.
- ③ Hielen goed in de grond duwen en bekken gaat op en neer.
- ④ Afstand tussen bekken en ribben blijft hetzelfde.



Pompen

- ① Staan in pomphouding met de handen op de bar of op een tafel.
- ② Zorgen dat er 1 lijn is tussen bekken en hoofd.
- ③ Lengte maken tussen de schouderbladen en hoofd in juiste positie.
- ④ Nadien borst naar de bar brengen en terug rechtekomen waarbij er goed uitgeduwd wordt.
- ⑤ Inademen naar beneden en uitademen terug naar boven.



Shoulder press

- ① Zitten op beide knieën met een rekker onder de knieën en in de handen.
- ② Ribben blijven laag door de buikspieren aan te spannen en knieën, bekken en schouders zijn op 1 lijn.
- ③ Armen reiken naar boven toe langs de oren tijdens de uitademing.



Squat met load

- ① Sandbag of rugzak “kapot” scheuren (open trekken), zodat er spanning tussen schouderbladen gecreëerd wordt.
- ② Buikspieren blijven continu opgespannen.
- ③ Inademen en dan buigen door de benen naar beneden.
- ④ Uitademen bij terug naar boven komen.

