

Claire Alix Anderson

Functionele training
met de

BODYMATE

Fitnessbal



Claire Alix Anderson

Functionele training
met de

BODYMATE
Fitnessbal

Colofon

Auteur/Uitgever: AllMates

GmbH

Otto-Hahn-Str. 20

61381 Friedrichsdorf

Bondsrepubliek Duitsland

Inhoudsopgave

Waarom trainen met de fitnessbal een goed idee is	7
Waar u bij het trainen met de BODYMATE-fitnessbal op moet letten	11
Hoe lang moet een trainingssessie duren?	13
A. Oefeningen voor de benen	15
A1. Squat met bal tegen de muur	16
A2. Vrije squat	17
A3. Standaardlunge	18
A4. Lunge met bal	19
A5. Zijwaartse lunge met bal	20
A6. Squat met sprong	21
A7. Lunge met sprong	22
A8. Beenkrul met bal	23
A9. Beenheffen met bal	24
B. Core-oefeningen	25
B1. Crunch met bal	26
B2. Bruggetje met bal	27
B3. Bruggetje met een been	28
B4. Jackknife met bal	29
B5. Beenheffen met bal	30
B6. Jackknife met baloverdracht	31
B7. Schuine crunch	32
B8. Push-up crunch	33
B9. Push-up jackknife	34
B10. Push-up crunch met een been	35
B11. Push-up jackknife met een been	36

B12. Side plank - benen op de bal - statisch.....	37
B13. Side plank - armen op de bal - statisch	38
B14. Side plank statisch - benen op de bal - rotatie	39
B15. Side plank statisch - armen op de bal - rotatie.....	40
B16. Rugstrekker - eenvoudig.....	41
B17. Rugstrekker - gevorderd.....	42
B18. Rugstrekker op de bal liggend	43
B19. Zijwaarts beenheffen	44
B20. Plank - statisch.....	45
B21. Plank - dynamisch.....	46
B23. Plank met een been	47
C. Oefeningen voor het bovenlichaam	49
C1. Push-up - met voeten op de bal.....	50
C2. Armlift met bal.....	51
C3. Schouderpers.....	52
C4. Push-up - Met handen op de bal	53
C5. Triceps-push-up.....	54
D. Combinatieoefeningen / oefeningen voor het hele lichaam ...	55
D1. Squat & armlift	56
D2. Lunge & armlift	57
D3. Lunge & rotatie	58
D4. Push-up & crunch	59
D5. Push-up met knieën optrekken.....	60
D6. Push-up met crunch met een been.....	61
D7. Crunch & jackknife.....	62
D8. Jackknife met crunch met een been.....	63

Disclaimer

Dit boek dient als extra hulpmiddel voor het trainen met de BODYMATE-fitnessbal. Het doel is om de functionele kracht, de mobiliteit, het uithoudingsvermogen en de coördinatie te vergroten. Vaak leidt dit tegelijkertijd tot een verhoogde vitaliteit en een aanzienlijk verbeterd gevoel van welzijn.

Er moet echter worden opgemerkt dat sportactiviteiten ernstige blessures kunnen veroorzaken en de gezondheid in gevaar kunnen brengen. Dit kan gebeuren zijn als de oefeningen verkeerd worden uitgevoerd of als de beoefenaar een ziekte heeft die kan leiden tot fysieke overbelasting. Hoewel dit boek is geschreven in samenwerking met de professionele trainer Claire Alix Anderson, waarschuwen we uitdrukkelijk voor training zonder professionele hulp.

Voordat u begint met de training en de oefeningen die in dit boek worden genoemd, is het essentieel om een arts te raadplegen! De goedkeuring van een arts wordt uitdrukkelijk aanbevolen voordat u start met de sportactiviteiten. Als u ongemak ondervindt tijdens het trainen met de BODYMATE-fitnessbal, stop dan onmiddellijk met de training en raadpleeg uw arts.

Als u versleten of defecte onderdelen aan de BODYMATE-fitnessbal opmerkt, mag u het product in geen geval gebruiken! Dit boek claimt bovendien geen medische instructie of medische richtlijn te zijn. De informatie en oefeningen in dit boek zijn alleen bedoeld om aanvullende informatie te geven over de oefeningen. Als

er sprake is van lichamelijke klachten, ziekten of blessures, is het essentieel om voorafgaand aan de training met dit boek een arts te raadplegen. Dit geldt ook voor alle andere fysieke activiteiten in uw dagelijks leven.

De oefeningen in dit boek zijn uitsluitend gericht op gezonde mensen vanaf 18 jaar. Het is belangrijk dat de oefeningen worden uitgevoerd onder toezicht en instructie van een professionele en gecertificeerde trainer. Het boek is alleen bedoeld als aanvulling en extra ondersteuning. Als er tijdens de training lichamelijke ongemakken of andere klachten optreden, moet de training onmiddellijk worden stopgezet en een arts worden geraadpleegd.

Bovendien is de informatie in dit boek niet bedoeld als vervanging voor reguliere fysieke activiteit of als alternatief voor medische aanbevelingen of behandelingen. Gebruik het daarom alleen ter informatie. Raadpleeg ook vooraf uw arts wanneer u medicijnen inneemt. Het trainen met de fitnessbal vereist zorgvuldigheid en voorzichtigheid. Wij raden aan om voor de oefeningen een warming-up te doen en om de oefeningen langzaam en doordacht uit te voeren. Er moet altijd rekening gehouden worden met lichamelijke signalen, zodat u niet traaint tot u volledig uitgeput bent. Dit boek omvat zowel oefeningen voor beginners als voor gevorderden, welke fysiek zwaar kunnen zijn. Als u weinig of geen ervaring heeft met fitnessbaloefeningen, moet u beslist uitsluitend met de beginnersoefeningen beginnen.

Waarom trainen met de fitnessbal een goed idee is

Dus u heeft besloten met de BODYMATE-fitnessbal te trainen – Gefeliciteerd met deze beslissing! Trainen met de fitnessbal is namelijk gevarieerd en goed voor het hele lichaam.

De oefeningen met de BODYMATE-fitnessbal trainen vier kerngebieden:

1. Mobiliteit
2. Uithoudingsvermogen
3. Kracht
4. Coördinatie

De rug, buik, benen, borst, armen, schouders en billen worden door de verschillende oefeningen in dit boek getraind. Op deze manier versterkt u al uw spieren en brengt u uw conditie naar een hoger niveau.

Mijn oefeningen trainen vooral uw core. Core-training is bijzonder veeleisend, maar ook bijzonder effectief. In tegenstelling tot geïsoleerde spiertraining worden er complexe oefeningen uitgevoerd om hele spierketens tegelijkertijd te belasten. Mijn oefeningen, die vooral de spieren tussen het middenrif en de heupen aanspreken, moeten u helpen om een stabiele core te creëren. Dit heeft meerdere voordelen.

Rugpijn is een van de meest voorkomende klachten. Een klacht die met behulp van sterke rug- en buikspieren kan worden voorkomen. Uw wervelkolom kan alleen worden ondersteund en dus blijvend

worden ontlast door sterke rompspiere. Deze spiere beschermen de tussenwervelschijven aanzienlijk tegen overbelasting en slijtage. Uw tussenwervelschijven zijn een soort “airbags” of “schokdempers” tussen de afzonderlijke wervels. Zij helpen de wervels tegen krachten van buitenaf te beschermen. Deze krachten kunnen ook door sterke rompspiere opgevangen worden.

Core-training versterkt uw evenwicht. Uw core-spiere zullen u helpen uw bewegingen te coördineren. Een stabiele core houdt u staande. En die stabiliteit zie je ook! Hij zorgt ervoor dat u beter loopt en dat uw bewegingen vloeiender en dynamischer zijn. U voelt zich fitter en vitaler in het dagelijks leven. En des te comfortabeler u zich in uw lichaam voelt, des te makkelijker gaat u door het dagelijks leven. Veel mensen die met de fitnessbal trainen melden een prettig gevoel van welbehagen, dat al na enkele trainingen ontstaat.

Ik wil proberen om van de trainingsmythe af te komen dat de fitnessbal alleen geschikt is voor lichte gymnastiekoefeningen.

Waar komt dit beeld vandaan? De fitnessbal is al enkele decennia bekend, vooral in de fysiotherapie en de “rugschool”. Mobiel en veelzijdig als hij is, werd hij ook in verschillende versies op de markt gebracht als een zogenaamde zitbal voor kantoorwerk. De gymnastiekbal bleef zijn imago behouden als een “rugvriendelijk” en moeiteloos eenvoudig sporthulpmiddel. Trouw aan het motto: U beweegt, ook al zit u eigenlijk alleen maar. Dat is natuurlijk niet genoeg! En natuurlijk doet deze veronderstelling geen recht aan de mogelijkheden die een fitnessbal biedt.

Pas aan het begin van de jaren ‘00 ontdekten gerenommeerde fitnessstrainers de voordelen van de fitnessbal. In de Engelstalige wereld ontstond in zeer korte tijd een echte hype. En terecht! Topsporters en atleten gebruikten de bal om hun sportieve prestatievermogen te vergroten. En fitnessstudio’s creëerden ruimtes en cursussen speciaal voor de fitnessbal.

Ook in Europa wordt deze manier van trainen steeds bekender. Hier wil ik met mijn trainingsboek op inspringen. De oefeningen in dit boek zijn gevarieerd en uitdagend. Ik begin met enkele basisoefeningen die zijn ingedeeld volgens de trainingsniveaus “easy”, “medium” en “hard”. Later kunt u veel van de basisoefeningen combineren tot een uitdagende training voor het hele lichaam.

Waar u bij het trainen met de BODYMATE-fitnessbal op moet letten

Bij iedere oefening laat ik u zien waar u in het bijzonder op moet letten. Er zijn echter enkele dingen die u **altijd** in acht moet nemen als u met een fitnessbal traint:

- Buik en billen worden gedurende de hele oefening aangespannen.
- Bij oefeningen in de push-up-positie geen holle rug vormen of uw onderrug laten hangen (kans op blessures!). U traint uw core waardoor het met de loop der tijd steeds makkelijker wordt uw lichaam op een lijn te houden. U zult het zelf merken!
- Let bij staande oefeningen altijd op de zogenaamde hieldruk, d.w.z. dat de hele voet tijdens de oefening bewust op de grond staat.
- Let erop dat uw bewegingen gelijkmatig, vloeiend en dynamisch zijn.
- Fysieke gezondheid: Als u geblesseerd, ziek of zwanger bent, moet u vooraf een arts en een professionele fitnesstrainer raadplegen. Zorg ervoor dat de oefeningen geen probleem vormen voor uw gezondheidstoestand.
- Stop met oefenen als u pijn heeft.
- Lees de instructies zorgvuldig door en zorg ervoor dat u de oefening begrijpt voordat u hem uitvoert.
- Kwaliteit boven kwantiteit: Zorg ervoor dat u de oefeningen goed doet en dat uw techniek foutloos is. Nauwkeurige en zorgvuldige training is belangrijker dan frequente of lange trainingen.
- En niet te vergeten: Is uw BODYMATE-fitnessbal goed opgepompt? Anders kan de training leiden tot blessures.

Let op de oefeningen voor beginners, gevorderden en professionals, die als zodanig gemarkeerd zijn. U vindt de labels “EASY”, “MEDIUM” of “HARD” bij elke oefening:



Cardio-oefeningen zijn bovendien gemarkeerd met een hartslagsymbool:



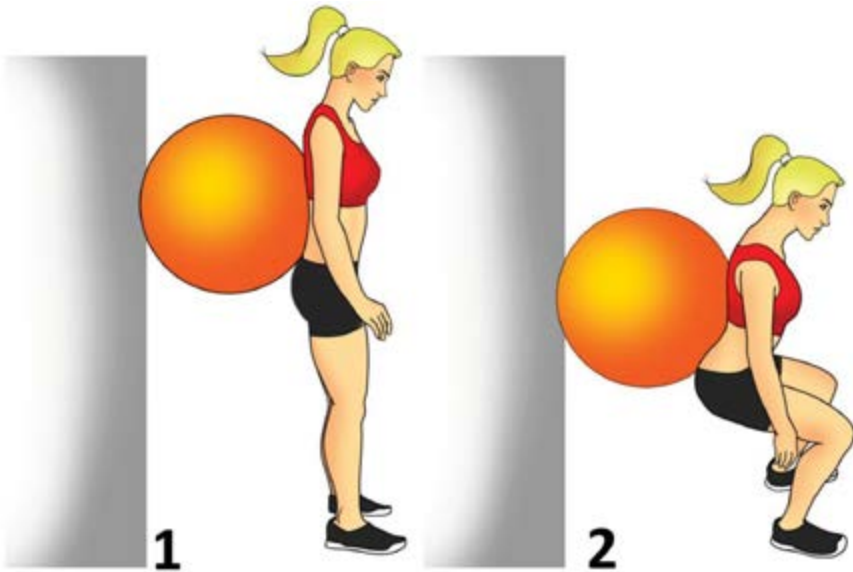
Hoe lang moet een trainingssessie duren?

Op afstand is het moeilijk hier iets over te zeggen. Maar als richtlijn voor een evenwichtige training adviseer ik 3 sets met elk 10-15 herhalingen. In het begin kunt u dit uzelf als doel stellen. Volledig onge-traind kan het in eerste instantie moeilijk zijn om dit te bereiken.

Maar als u 3 dagen per week traint, is dit genoeg om merkbare vooruitgang te boeken en uw conditie te verhogen.

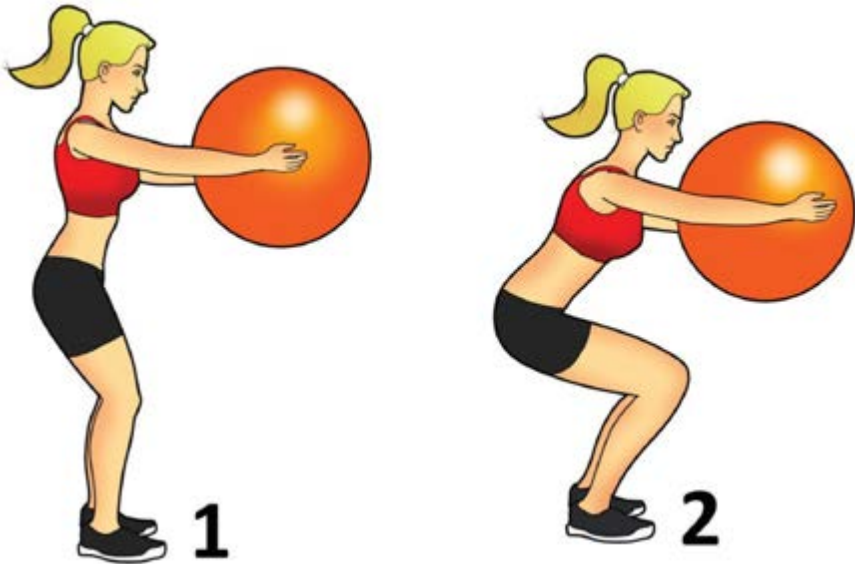
A. Oefeningen voor de benen

A1. Squat met bal tegen de muur



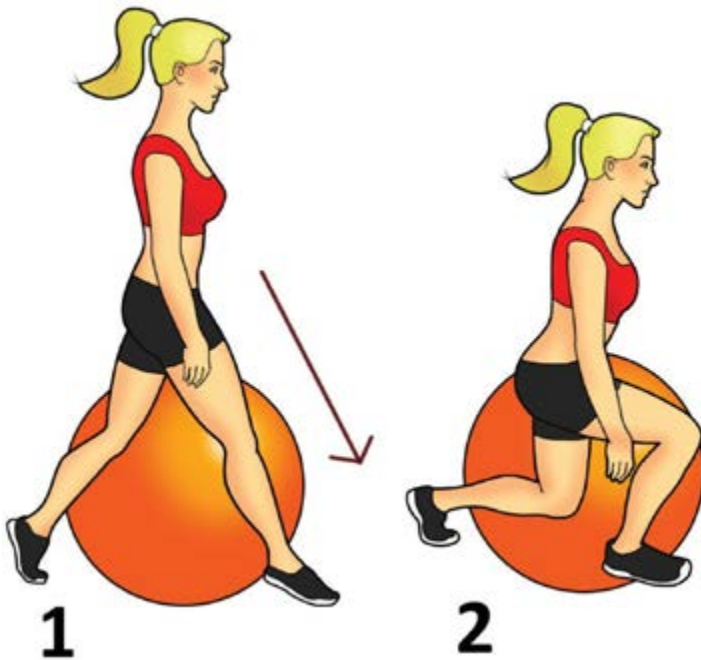
- **Startpositie:** Voeten op schouderbreedte uit elkaar, voeten iets naar voren geplaatst, opgeheven borst, gedurende de gehele oefening hieldruk uitoefenen.
- Laat uzelf met recht bovenlichaam zakken totdat uw heupen zich net boven de knieën bevinden.
- Ga daarna weer rechtop staan.

A2. Vrije squat



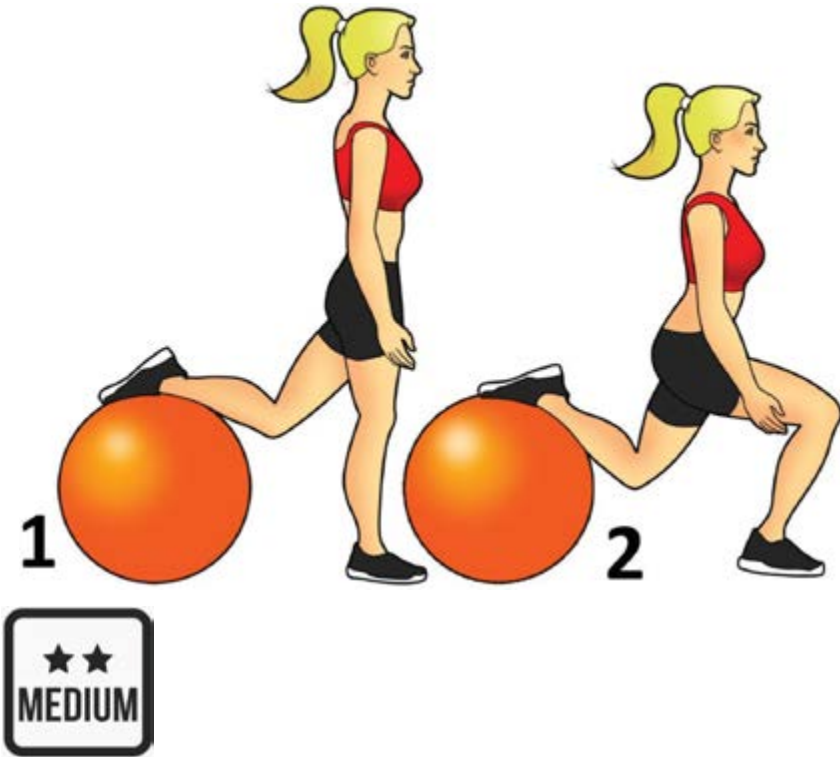
- **Startpositie:** Voeten op schouderbreedte uit elkaar, bal op schouderhoogte, armen gestrekt.
- Laat uzelf nu naar achteren en beneden zakken terwijl u hieldruk uitoefent.
- Ga daarna weer rechtop staan.
- **Belangrijk:** Gedurende de gehele oefening hieldruk uitoefenen.
- **Tip:** Hoe dieper de squat, hoe zwaarder en intensiever de oefening.
- **Tip:** Knijp tijdens de oefening de bal samen om tegelijkertijd de schouders, de borst en de armen te trainen.

A3. Standaardlunge



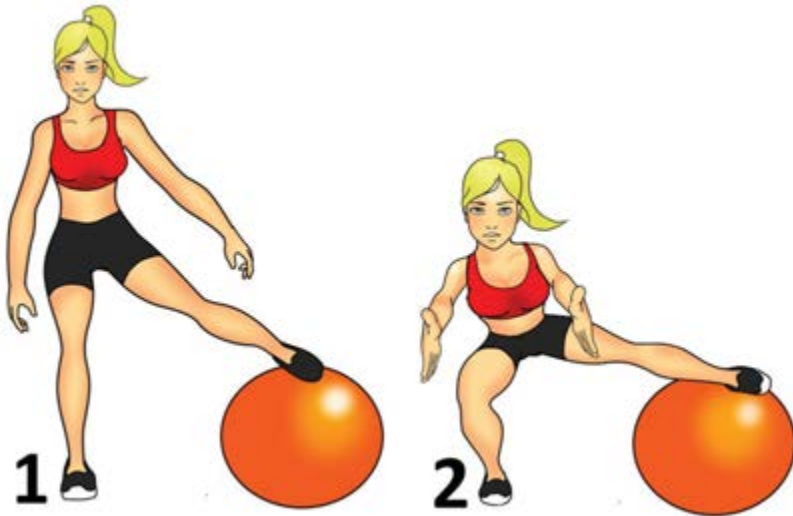
- **Startpositie:** Voeten achter elkaar plaatsen, achterste voet op de tenen, hieldruk uitoefenen op het voorste been. Met een hand op de bal steunen.
- Laat nu uw bovenlichaam recht naar beneden zakken tot beide knieën een hoek van maximaal 90° hebben.
- Ga daarna weer rechtop staan.

A4. Lunge met bal



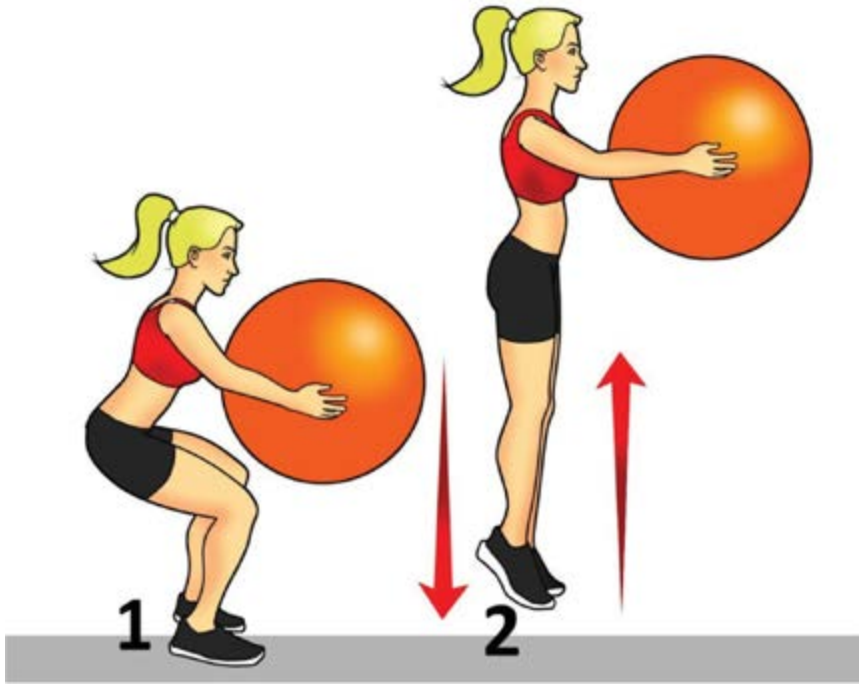
- **Startpositie:** Ga voor de bal staan, plaats een voet met de achterkant op de bal.
- Oefen gedurende de gehele oefening hieldruk uit op het voorste been.
- Laat het bovenlichaam recht naar beneden zakken, waarbij de achterste knie richting de vloer beweegt (“denkbeeldige lijn”).
- Ga daarna weer langzaam en gecontroleerd rechtop staan.
- **Tip:** Hoe dieper u gaat, hoe zwaarder en intensiever de oefening wordt.

A5. Zijwaartse lunge met bal



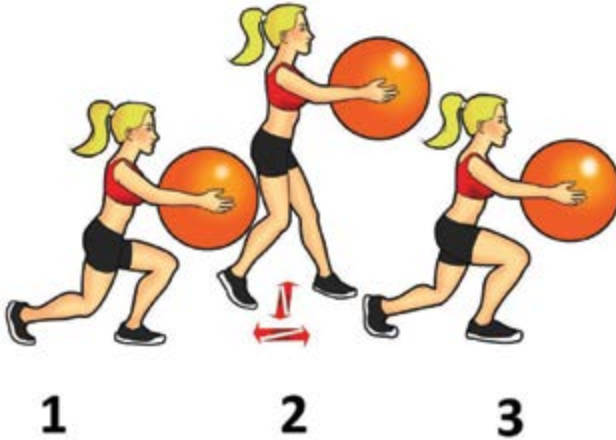
- **Startpositie:** Naast de bal gaan staan, de binnenkant van een voet op de bal leggen.
- Oefen gedurende de gehele oefening hieldruk uit op het standbeen.
- Nu de heupen naar achteren laten zakken tot de knieën een hoek van maximaal 90° vormen.
- Ga daarna weer langzaam en gecontroleerd rechtop staan.

A6. Squat met sprong



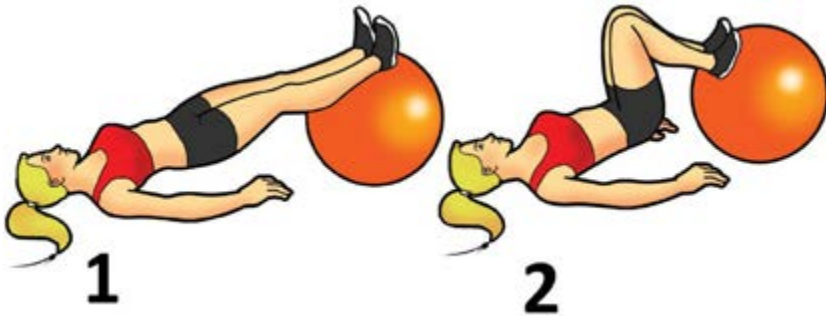
- **Startpositie:** Voeten op schouderbreedte uit elkaar, bal op schouderhoogte, armen tijdens de gehele oefening gestrekt houden.
- Heupen naar achteren laten zakken, daarbij op beide benen hieldruk uitoefenen.
- Daarna omhoog springen en op uw hele voeten of uw hielen landen.
- **Tip:** Knijp tijdens de oefening de bal samen om tegelijkertijd de schouders, de borst en de armen te trainen.

A7. Lunge met sprong



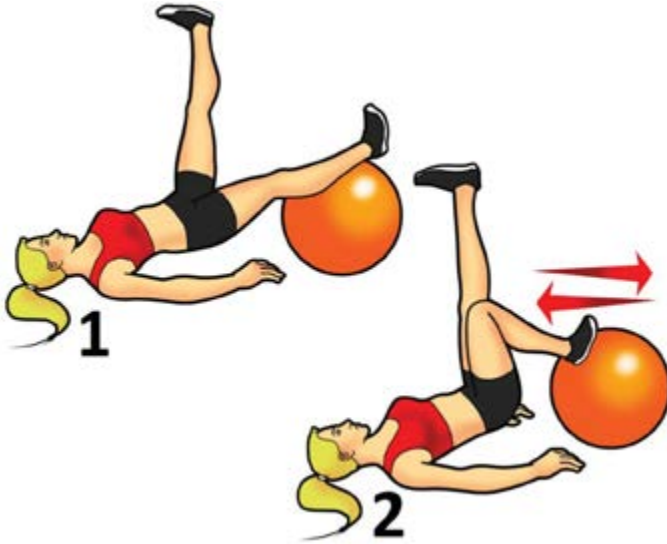
- **Startpositie:** Voeten achter elkaar neerzetten, bovenlichaam recht naar beneden laten zakken, bal op schouderhoogte, armen tijdens de gehele oefening gestrekt houden.
- Achterste voet op de tenen, op de voorste voet hieldruk uitoefenen.
- Nu met een sprong de positie van de voorste en de achterste voet veranderen.
- Met de voorste voet op de gehele voet of met hieldruk landen.
- De knieën zijn maximaal 90° gebogen.
- **Tip:** Besteed aandacht aan dynamische en gecontroleerde bewegingen; hoe sneller de oefening wordt uitgevoerd, hoe hoger het cardio-effect.
- **Tip:** Knijp tijdens de oefening de bal samen om tegelijkertijd de schouders, de borst en de armen te trainen.

A8. Beenkrul met bal



- **Startpositie:** Ga op uw rug liggen en plaats uw onderbenen op de bal, leg uw armen aan de zijkanten van uw lichaam als steun, til nu uw heupen op zodat uw lichaam een lijn vormt.
- Nu uw hielen richting uw billen trekken.
- Breng uw hielen daarna weer langzaam en gecontroleerd terug naar de startpositie.
- **Belangrijk:** Houd de heup- en buikspieren tijdens de hele oefening gespannen.
- **Tip:** De oefening wordt zwaarder en intensiever als de armen op de borst worden geplaatst en het lichaam niet meer ondersteunen.

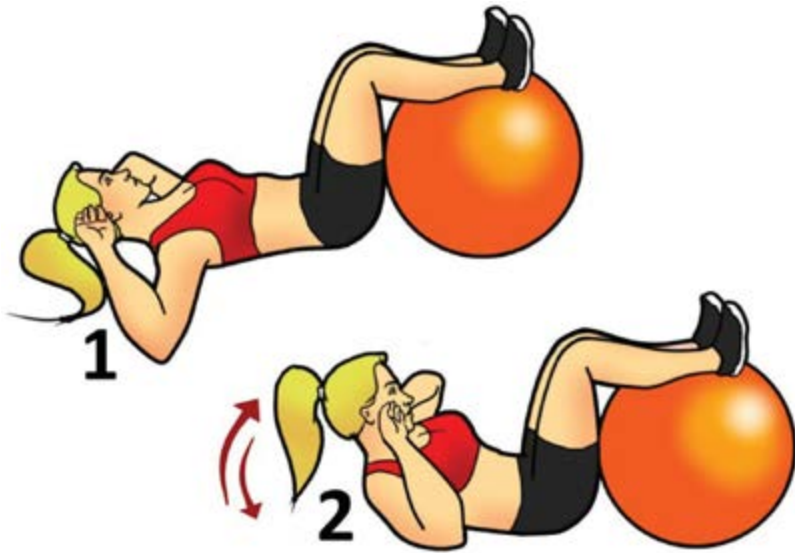
A9. Beenheffen met bal



- **Startpositie:** Ga op uw rug liggen en plaats uw onderbenen op de bal, leg uw armen aan de zijkanten van uw lichaam als steun, til nu uw heupen op zodat uw lichaam een lijn vormt.
- Een been gedurende de gehele oefening naar boven strekken.
- Het “balbeen” langzaam en gecontroleerd richting uw billen trekken en daarna weer terugbrengen in de startpositie.
- **Belangrijk:** Houd de heup- en buikspieren tijdens de hele oefening gespannen.
- **Tip:** De oefening wordt zwaarder en intensiever als de armen op de borst worden geplaatst en het lichaam niet meer ondersteunen.

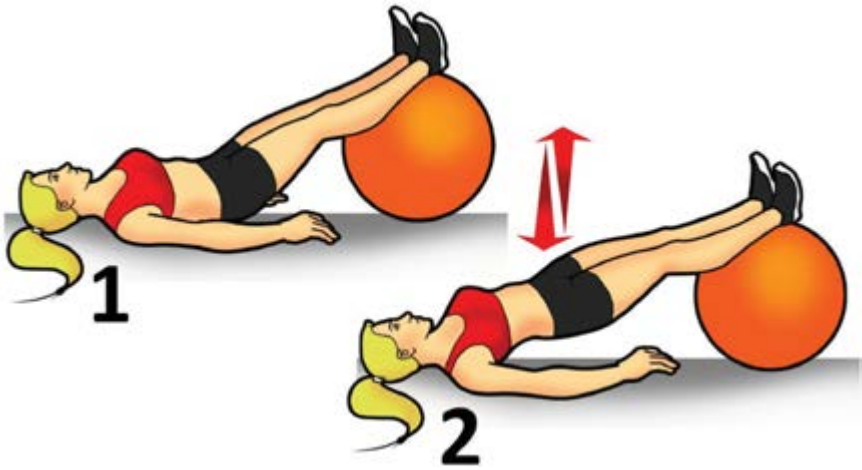
B. Core-oefeningen

B1. Crunch met bal



- **Startpositie:** Op de rug, onderbenen liggen op de bal, knieën in een hoek van 90°.
- De onderrug wordt gedurende de gehele oefening stevig in de grond gedrukt. Geen holle rug vormen!
- Nu schouders/bovenlichaam naar voren rollen en weer laten zakken.

B2. Bruggetje met bal



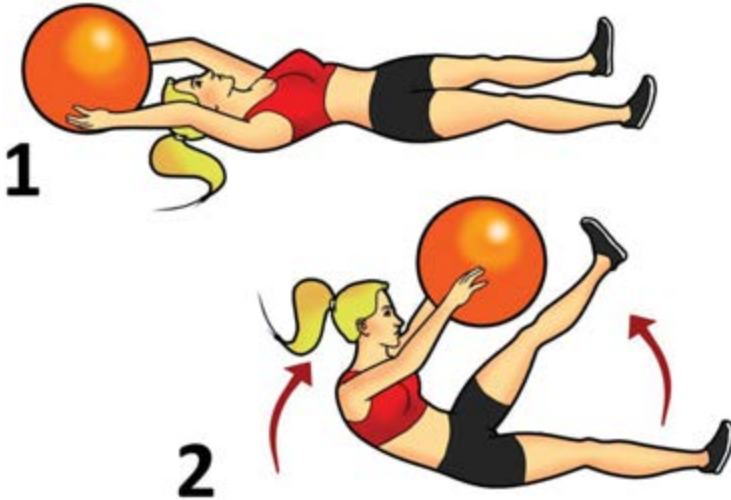
- **Startpositie:** Op de rug, onderbenen rustend op de bal, benen zijn gestrekt, uw armen als steun aan de zijkant van uw lichaam.
- Nu de heupen optillen zodat het lichaam een lijn vormt.
- **Belangrijk:** Houd de heup- en buikspieren tijdens de hele oefening gespannen.
- **Tip:** De oefening wordt zwaarder en intensiever als de armen op de borst worden geplaatst en het lichaam niet meer ondersteunen.

B3. Bruggetje met een been



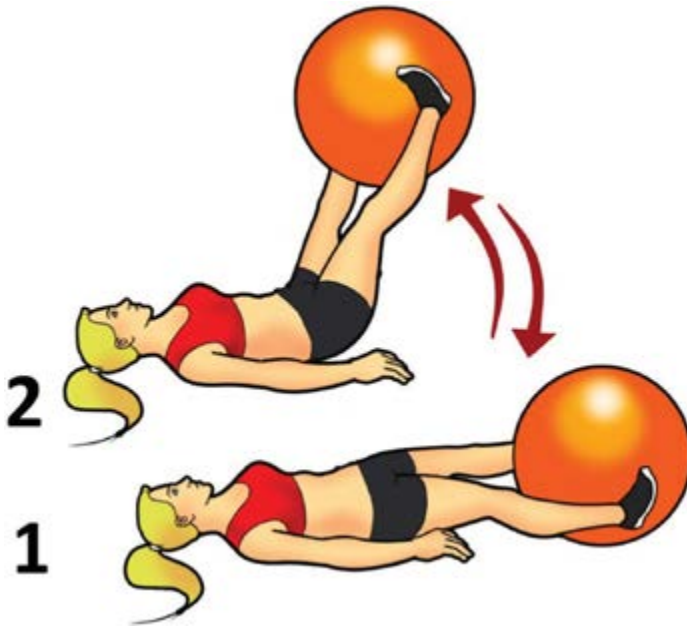
- **Startpositie:** Op de rug, onderbenen rustend op de bal, uw armen als steun aan de zijkant van uw lichaam.
- Een been wordt tijdens de hele oefening in de lucht gestrekt.
- Nu de heupen optillen zodat het lichaam een lijn vormt.
- **Belangrijk:** Houd de heup- en buikspieren tijdens de hele oefening gespannen.
- **Tip:** De oefening wordt zwaarder en intensiever als de armen op de borst worden geplaatst en het lichaam niet meer ondersteunen.

B4. Jackknife met bal



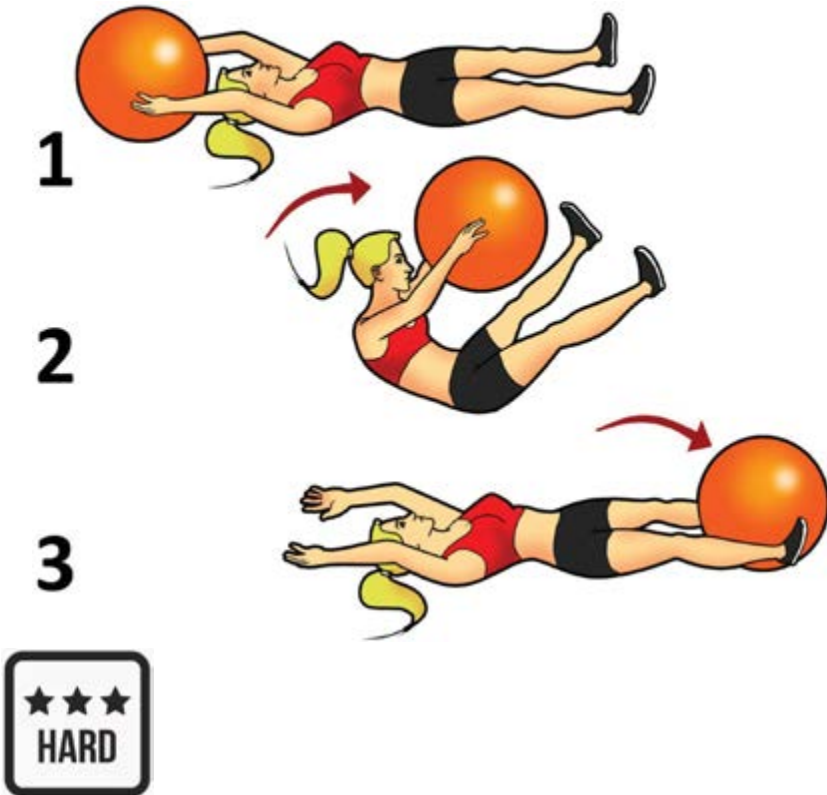
- **Startpositie:** Op uw rug, houd de bal met uitgestrekte armen vast en leg hem gedurende de hele oefening niet neer.
- Het lichaam “inklappen”: Til de schouderbladen op, rol het bovenlichaam op en leid de bal naar uw benen.
- De bal afwisselend naar het linker- of rechterbeen leiden.
- **Belangrijk:** De onderrug wordt gedurende de gehele oefening stevig in de grond gedrukt. Geen holle rug vormen!

B5. Beenheffen met bal



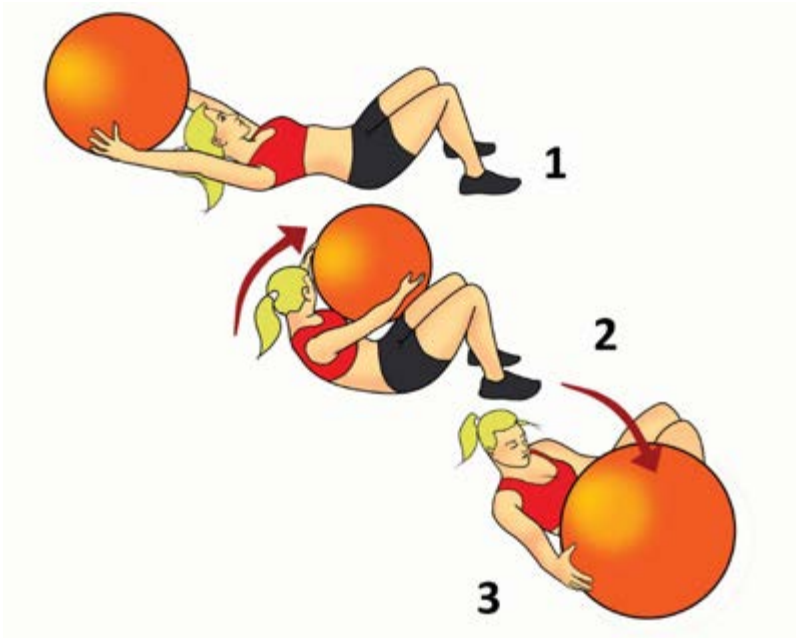
- **Startpositie:** Op uw rug, de bal tussen uw benen geklemd en uw armen als steun aan de zijkant van uw lichaam.
- Til de benen gestrekt op tot de voeten op heuphoogte zijn en een hoek van 90° is bereikt.
- **Belangrijk:** De onderrug wordt gedurende de gehele oefening stevig in de grond gedrukt. Geen holle rug vormen!
- **Tip:** De oefening wordt zwaarder en intensiever als de armen op de borst worden geplaatst en het lichaam niet meer ondersteunen.

B6. Jackknife met baloverdracht



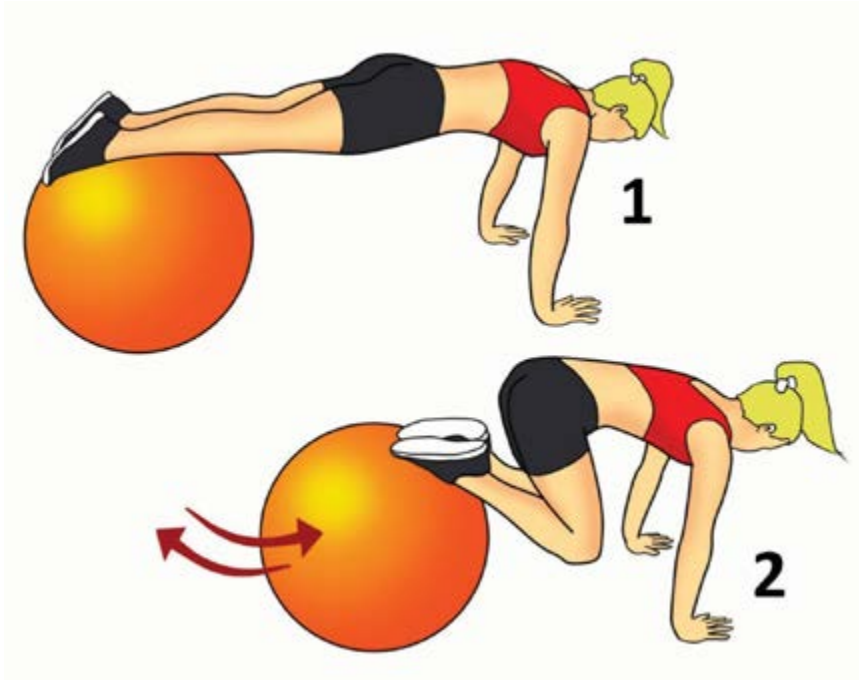
- **Startpositie:** Op uw rug, bal met gestrekte armen vasthouden.
- Leg de bal gedurende de hele oefening niet neer en houd hem altijd boven de grond.
- Breng nu uw armen en benen in het midden samen en draag de bal over aan uw voeten.
- Daarna weer terugzakken in de startpositie.
- **Belangrijk:** De onderrug wordt gedurende de gehele oefening stevig in de grond gedrukt, geen holle rug vormen.

B7. Schuine crunch



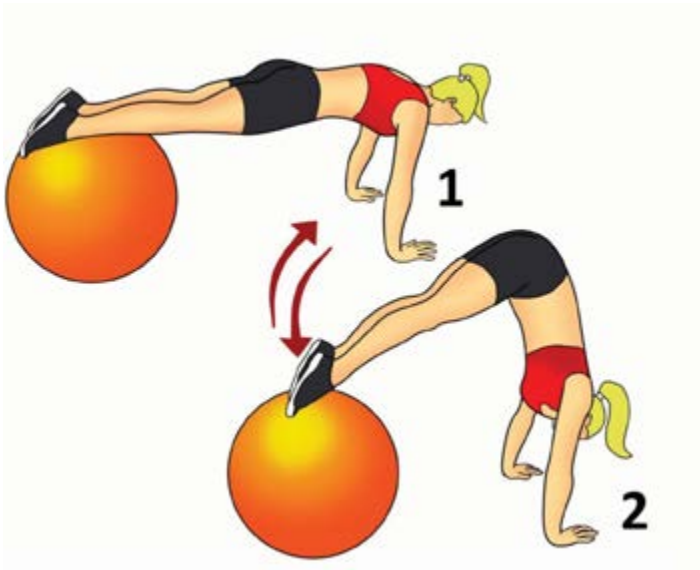
- **Startpositie:** Op uw rug, houd de bal met uitgestrekte armen vast en leg hem gedurende de hele oefening niet neer. Benen zijn gebogen.
- Schouders optillen en gedurende de hele oefening niet laten zakken.
- Tik met de bal afwisselend links en rechts van uw bovenlichaam op de vloer.
- Leid de bal daarbij in een rechte lijn over uw borst.
- **Belangrijk:** De onderrug wordt gedurende de gehele oefening stevig in de grond gedrukt. Geen holle rug vormen!

B8. Push-up crunch



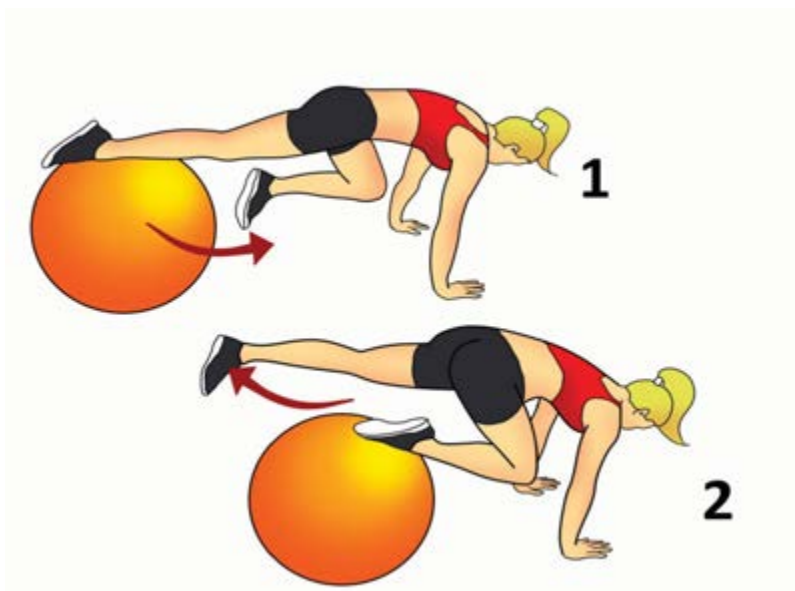
- **Startpositie:** Push-up-positie met de achterkant van uw voeten op de bal. Het lichaam vormt een lijn.
- Uw schouders bevinden zich boven uw polsen en blijven daar gedurende de hele oefening.
- Trek nu uw knieën richting uw ellebogen.
- Ga daarna weer langzaam en gecontroleerd terug naar de startpositie.
- **Belangrijk:** Buik- en bilspieren zijn tijdens de hele oefening aangespannen; geen holle rug vormen of uw onderrug laten hangen (kans op blessures!).

B9. Push-up jackknife



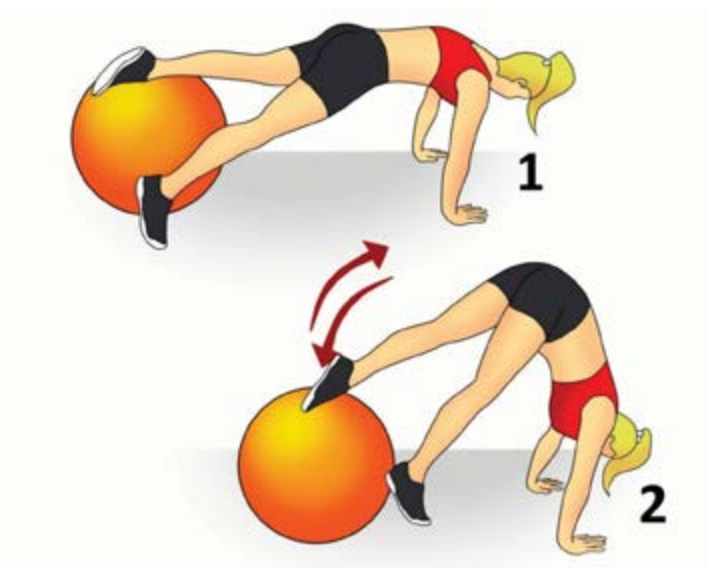
- **Startpositie:** Push-up-positie met de achterkant van uw voeten op de bal, het lichaam vormt een lijn.
- Uw schouders bevinden zich boven uw polsen en blijven daar gedurende de hele oefening.
- Buik en billen worden gedurende de hele oefening aangespannen.
- Trek nu met gestrekte benen uw heupen naar het plafond, alleen uw tenen bevinden zich op de bal.
- Kort vasthouden en daarna weer langzaam en gecontroleerd terug naar de startpositie.
- **Belangrijk:** Buik- en bilspieren zijn tijdens de hele oefening aangespannen; geen holle rug vormen of uw onderrug laten hangen (kans op blessures!).

B10. Push-up crunch met een been



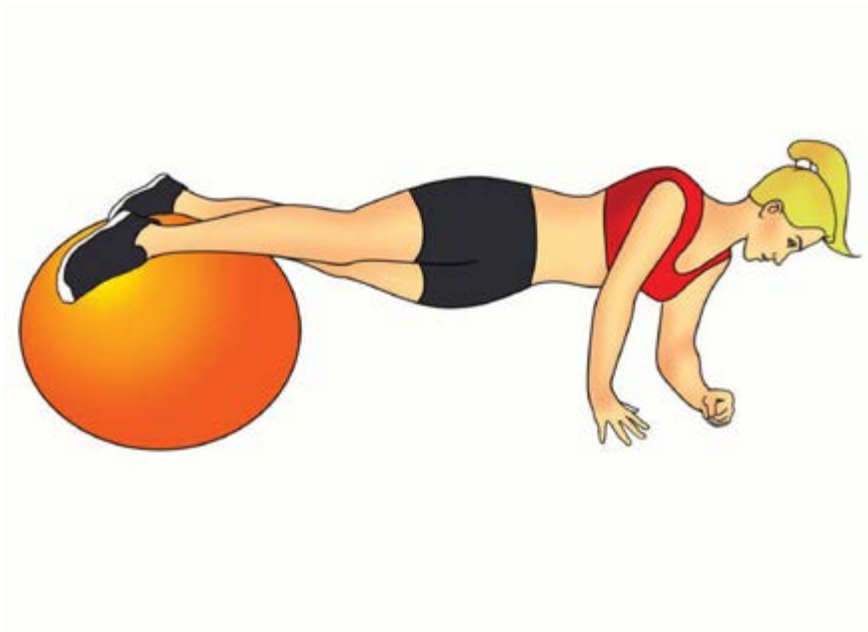
- **Startpositie:** Push-up-positie met een voet op de bal, het andere been gebogen, het lichaam vormt een lijn.
- Schouders boven uw polsen positioneren en daar gedurende de hele oefening houden.
- Trek nu afwisselend een been naar de elleboog terwijl u het andere been met de achterkant van uw voet op de bal rekt.
- **Belangrijk:** Buik- en bilspieren zijn tijdens de hele oefening aangespannen; geen holle rug vormen of uw onderrug laten hangen (kans op blessures!).

B11. Push-up jackknife met een been



- **Startpositie:** Push-up-positie met een voet op de bal, het andere been uitgestrekt naast de bal, het lichaam vormt een lijn.
- Uw schouders bevinden zich boven uw polsen en blijven daar gedurende de hele oefening.
- Buik en billen worden gedurende de hele oefening aangespannen.
- Trek nu met gestrekte benen uw heupen naar het plafond.
- Daarna weer langzaam en gecontroleerd naar de startpositie zakken.
- **Belangrijk:** Buik- en bilsieren zijn tijdens de hele oefening aangespannen; geen holle rug vormen of uw onderrug laten hangen (kans op blessures!).

B12. Side plank - benen op de bal - statisch



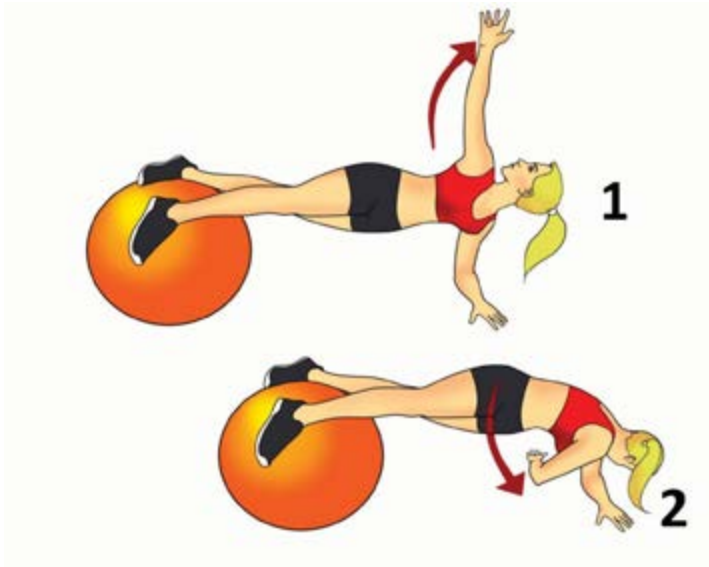
- **Startpositie:** Plaats uw benen zijwaarts en met een voet voor de andere op de bal.
- Druk de onderarm stevig in de grond, plaats uw elleboog onder uw schouder.
- De schouders vormen gedurende de hele oefening een lijn die loodrecht op de vloer staat.
- Eerste trainingsdoel: ongeveer 30 seconden vasthouden.
- **Tip:** Hoe langer u de positie vasthoudt, hoe meer kracht er wordt opgebouwd.

B13. Side plank - armen op de bal - statisch



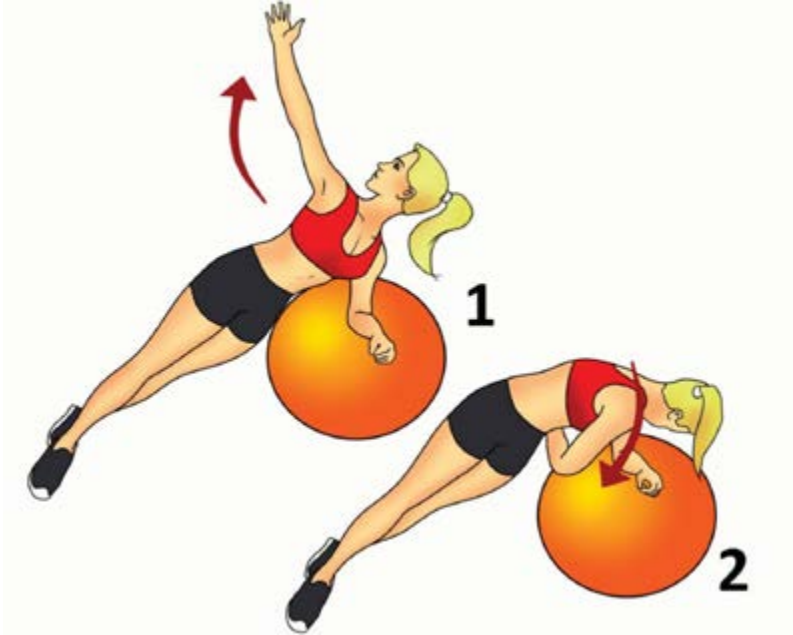
- **Startpositie:** Benen zijwaarts en met een voet voor de andere op de grond plaatsen, de bovenste voet naar voren.
- Onderarm stevig in de bal duwen, elleboog onder uw schouder positioneren.
- De schouders vormen gedurende de hele oefening een lijn die loodrecht op de vloer staat.
- Eerste trainingsdoel: ongeveer 30 seconden vasthouden.
- **Tip:** Hoe langer u de positie vasthoudt, hoe meer kracht er wordt opgebouwd.

B14. Side plank statically - legs on the ball - rotation



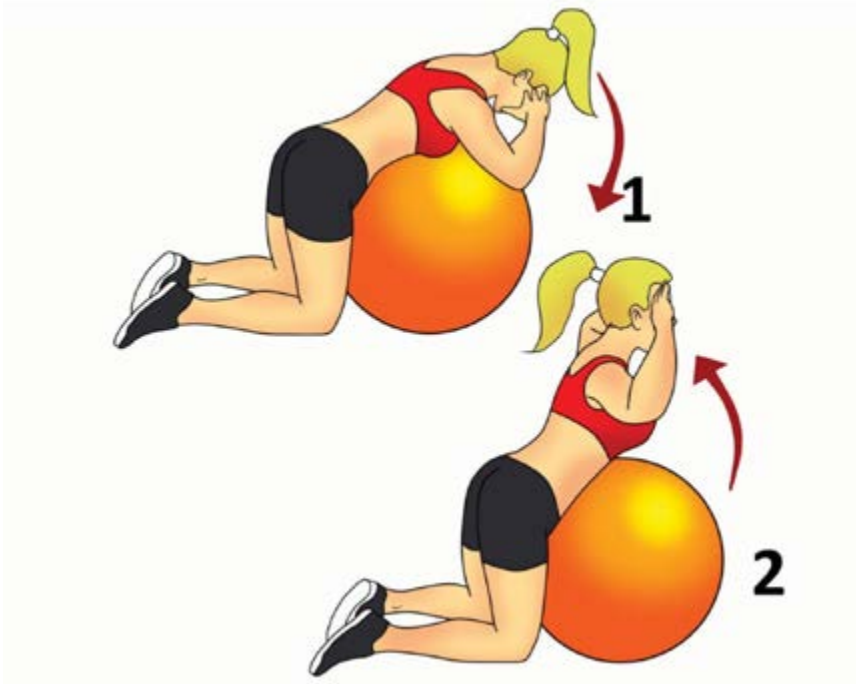
- **Startpositie:** Plaats uw benen zijwaarts en met een voet voor de andere op de bal.
- Druk de onderarm stevig in de grond, plaats uw elleboog onder uw schouder.
- Strek de bovenste arm uit in de lucht, arm en schouders vormen een lijn die loodrecht op de grond staat.
- Voer nu de bovenste arm onder het lichaam door en volg hem daarbij met uw ogen.
- Ga daarna terug naar de startpositie.
- **Belangrijk:** Voer de bewegingen langzaam en gecontroleerd uit.

B15. Side plank static - armen op de bal - rotatie



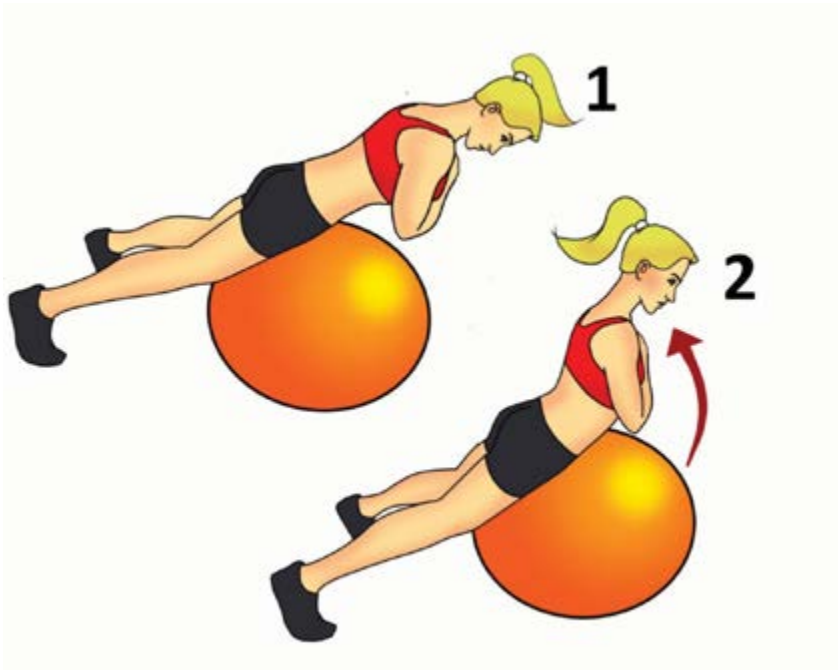
- **Startpositie:** Benen zijwaarts en met een voet voor de andere op de grond plaatsen, de bovenste voet naar voren, onderarm stevig in de bal duwen, elleboog onder uw schouder positioneren.
- Streck de bovenste arm uit in de lucht, arm en schouders vormen een lijn die loodrecht op de grond staat.
- Voer nu de bovenste arm onder het lichaam door en volg hem daarbij met uw ogen.
- Ga daarna terug naar de startpositie.
- **Belangrijk:** Voer de bewegingen langzaam en gecontroleerd uit.

B16. Rugstrekker - eenvoudig



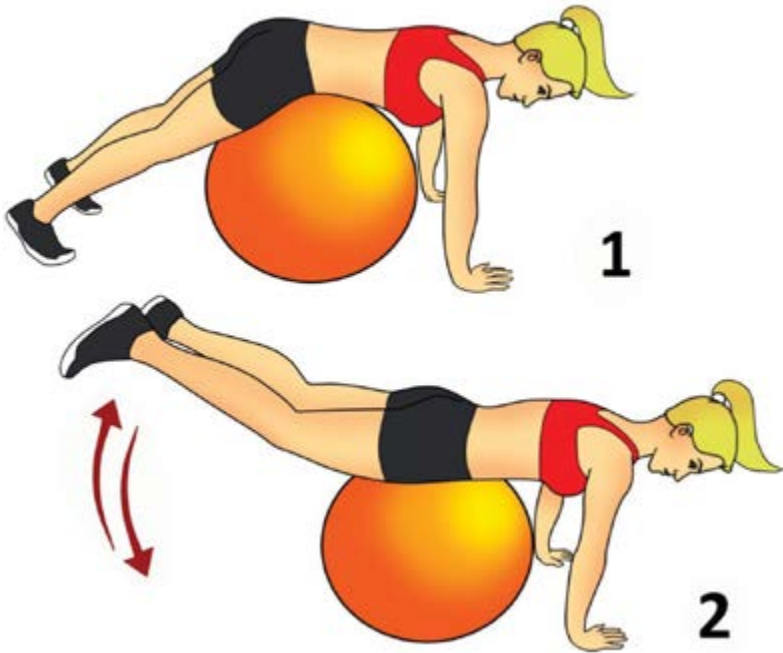
- **Startpositie:** Kniel voor de bal en leun met uw bovenlichaam op de bal, handen op uw slapen, handpalmen naar buiten gericht.
- Borst opheffen en uw bovenlichaam uitstrekken.
- Ga daarna terug naar de startpositie.

B17. Rugstrekker - gevorderd



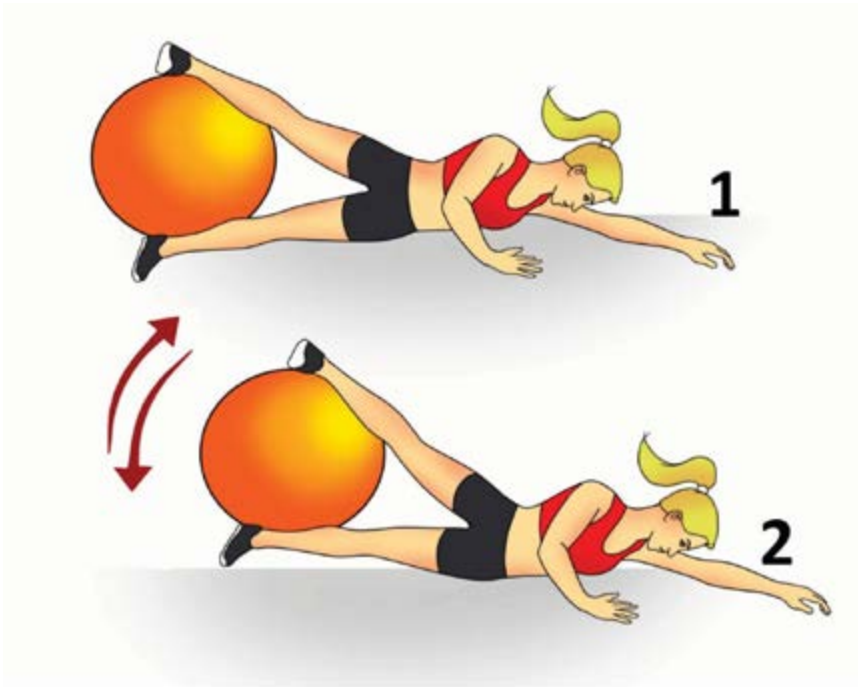
- **Startpositie:** Leg uw heupen op de bal, strek uw benen en druk ze tegen een muur, uw lichaam vormt een lijn.
- Til nu uw bovenlichaam op vanuit uw onderrug.

B18. Rugstrekker op de bal liggend



- **Startpositie:** Push-up-positie met heupen op de bal, voeten op de grond, armen onder de schouders gedurende de hele oefening.
- Trek nu met gestrekte benen uw hielen naar het plafond.

B19. Zijwaarts beenheffen



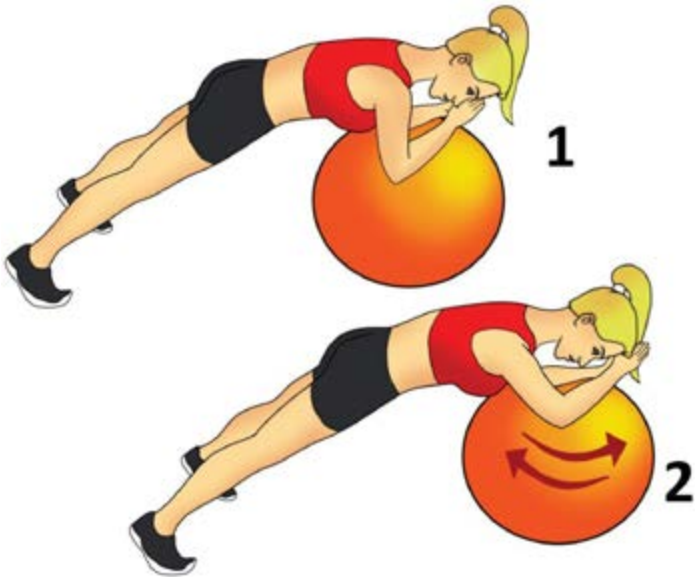
- **Startpositie:** Het bovenlichaam ligt zijwaarts gestrekt, de bal wordt tussen de voeten geklemd.
- Til nu uw benen gestrekt op naar het plafond.
- Gecontroleerd terug naar de startpositie.

B20. Plank - statisch



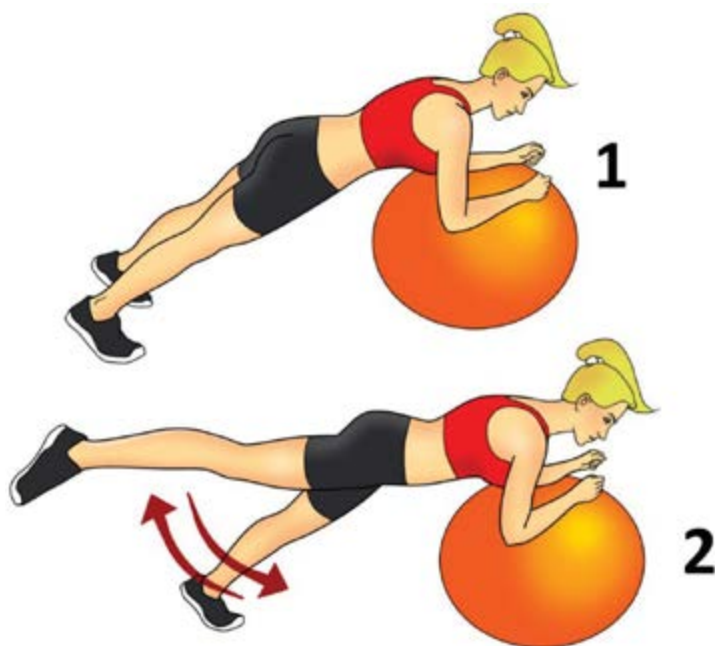
- **Startpositie:** Push-up-positie, benen op schouderbreedte positioneren.
- Uw ellebogen bevinden zich tijdens de gehele oefening onder uw schouders.
- Eerste trainingsdoel: ongeveer 30 seconden vasthouden.
- Tip: Hoe langer u de positie vasthoudt, hoe meer kracht er wordt opgebouwd.
- **Belangrijk:** Buik- en bilspieren zijn tijdens de hele oefening aangespannen; geen holle rug vormen of uw onderrug laten hangen (kans op blessures!).

B21. Plank - dynamisch



- **Startpositie:** Push-up-positie, benen op schouderbreedte positioneren.
- Ellebogen onder de schouders plaatsen.
- Duw nu langzaam en gecontroleerd de onderarmen naar voren totdat de spanning in het lichaam nog net kan worden gehouden, het lichaam vormt daarbij een lijn.
- Trek dan de onderarmen terug naar de startpositie onder de schouders.
- **Belangrijk:** Buik- en bilspieren zijn tijdens de hele oefening aangespannen; geen holle rug vormen of uw onderrug laten hangen (kans op blessures!).

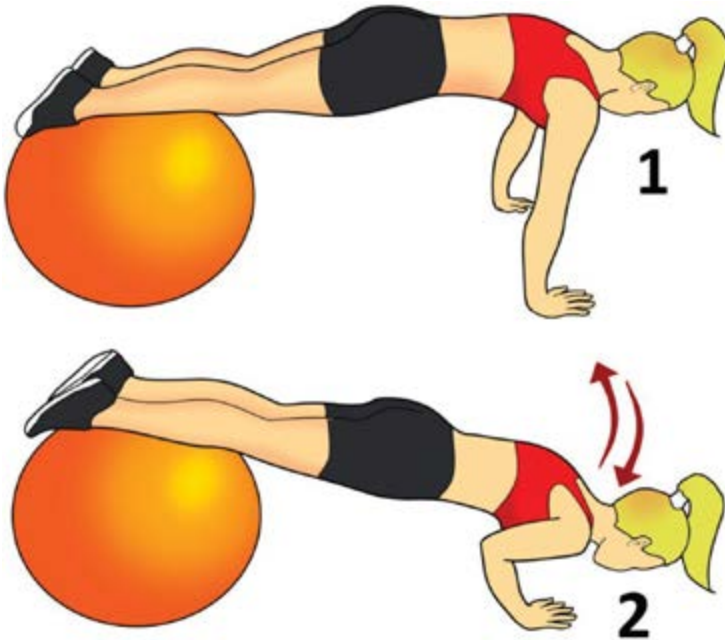
B23. Plank met een been



- **Startpositie:** Push-up-positie, benen op schouderbreedte positioneren.
- Uw ellebogen bevinden zich tijdens de gehele oefening onder uw schouders.
- Strek nu afwisselend een been in de lucht en laat het weer zakken.
- **Belangrijk:** Bewegingen langzaam en gecontroleerd uitvoeren, buik- en bilspiers zijn tijdens de hele oefening aangespannen; geen holle rug vormen of uw onderrug laten hangen (kans op blessures!).

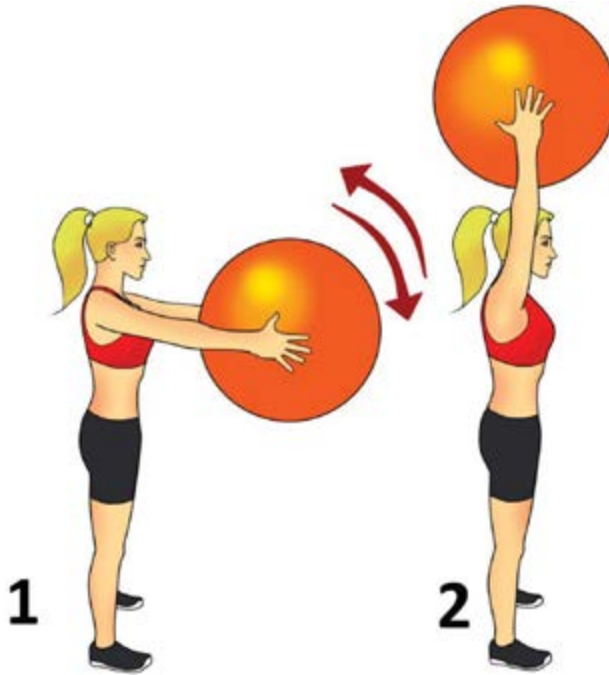
C. Oefeningen voor het bovenlichaam

C1. Push-up - Met de voeten op de bal



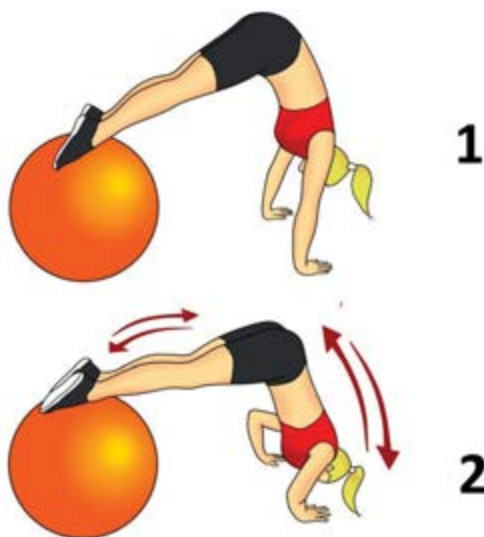
- **Startpositie:** Push-up-positie met de achterkant van uw voeten op de bal, het lichaam vormt een lijn.
- Schouders boven uw polsen positioneren en daar gedurende de hele oefening houden.
- Laat nu uw bovenlichaam zakken en breng het dan weer langzaam en gecontroleerd in de startpositie.
- **Belangrijk:** Buik- en bilspieren zijn tijdens de hele oefening aangespannen; geen holle rug vormen of uw onderrug laten hangen (kans op blessures!).

C2. Armlift met bal



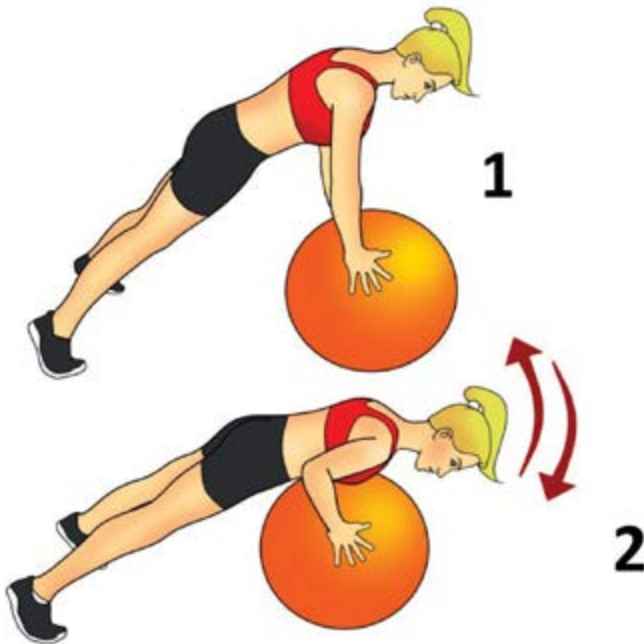
- **Startpositie:** Stabiele houding, voeten op schouderbreedte uit elkaar, buik aangespannen en navel naar binnen getrokken.
- Armen uitgestrekt op schouderhoogte.
- De bal vanuit de achterste schouder boven uw hoofd tillen.
- Daarna met gestrekte armen weer terug naar de startpositie.
- **Tip:** Knijp tijdens de oefening de bal samen om tegelijkertijd de schouders, de borst en de armen te trainen.

C3. Schouderpers



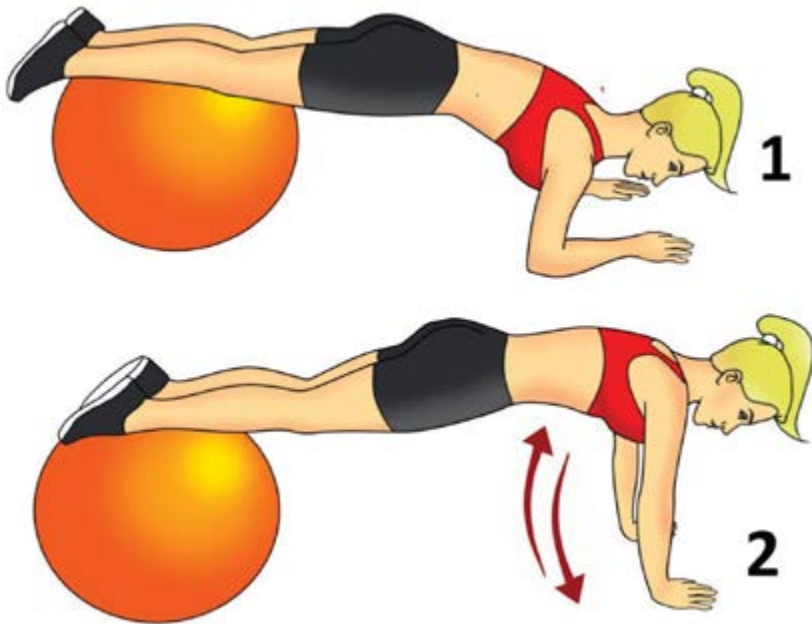
- **Startpositie:** Zoals positie 2 bij de jackknife (zie oefening B9). Vanuit de push-up-positie met gestrekte benen uw heupen naar het plafond trekken, alleen uw tenen bevinden zich op de bal.
- Uw schouders bevinden zich boven uw polsen en blijven daar gedurende de hele oefening.
- Bovenlichaam recht houden en voorhoofd langzaam naar de vloer laten zakken.
- Daarna vanuit de schouders weer omhoogduwen naar de startpositie.
- **Belangrijk:** Deze oefening alleen uitvoeren als u de jackknife-oefening beheerst en de juiste lichaamsspanning heeft (kans op blessures!).

C4. Push-up - Met de handen op de bal



- **Startpositie:** Push-up-positie met de handen op de bal, het lichaam vormt één lijn.
- Schouders boven uw polsen positioneren en daar gedurende de hele oefening houden.
- Laat nu uw bovenlichaam zakken en breng het dan weer langzaam en gecontroleerd in de startpositie.
- **Belangrijk:** Buik- en bilspieren zijn tijdens de hele oefening aangespannen; geen holle rug vormen of uw onderrug laten hangen (kans op blessures!).

C5. Triceps-push-up



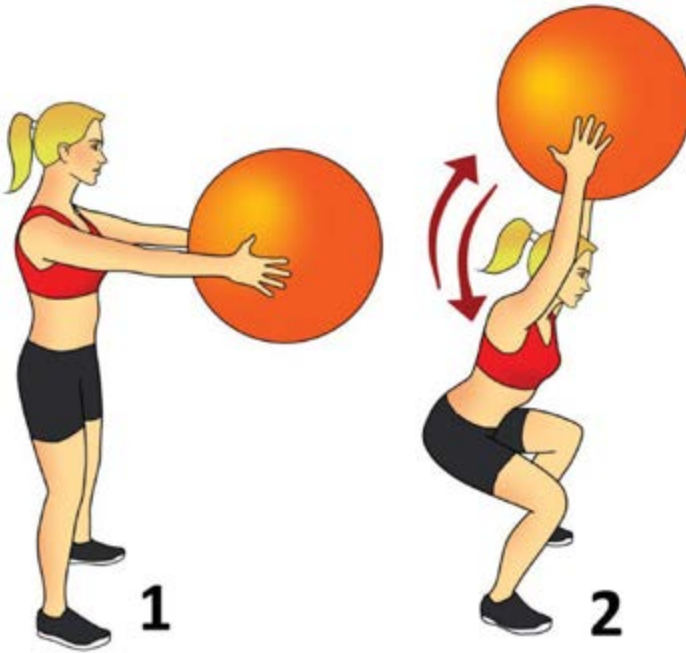
- **Startpositie:** Achterkant van de voeten op de bal leggen, plankpositie: ellebogen onder de schouders, palmen op de vloer, het lichaam vormt gedurende de gehele oefening een lijn.
- Duw uzelf nu met uw onderarmen in de push-up-positie.
- **Belangrijk:** Geen holle rug vormen of uw onderrug laten hangen (kans op blessures!).

D. Combinatioefeningen / oefeningen voor het gehele lichaam

In de vorige hoofdstukken hebben we u een aantal geweldige oefeningen laten zien om de spieren effectief te versterken en het spier- en skeletstelsel te stabiliseren. Nu laten we zien hoe u deze oefeningen kunt combineren om zo uw lichaam integraal te trainen. Wanneer u dit correct doet, traint u tegelijkertijd uw spieren en hart- en vaatstelsel in één enkele oefening.

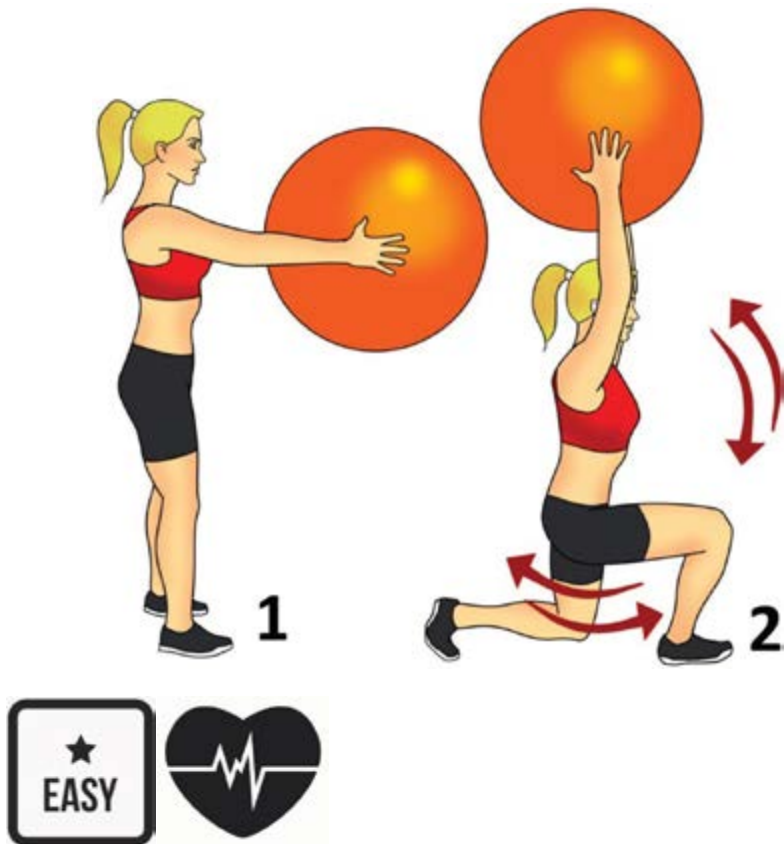
Claire Alix adviseert: Besteed speciale aandacht aan gelijkmatige, vloeiende en dynamische bewegingen!

D1. Squat & armlift



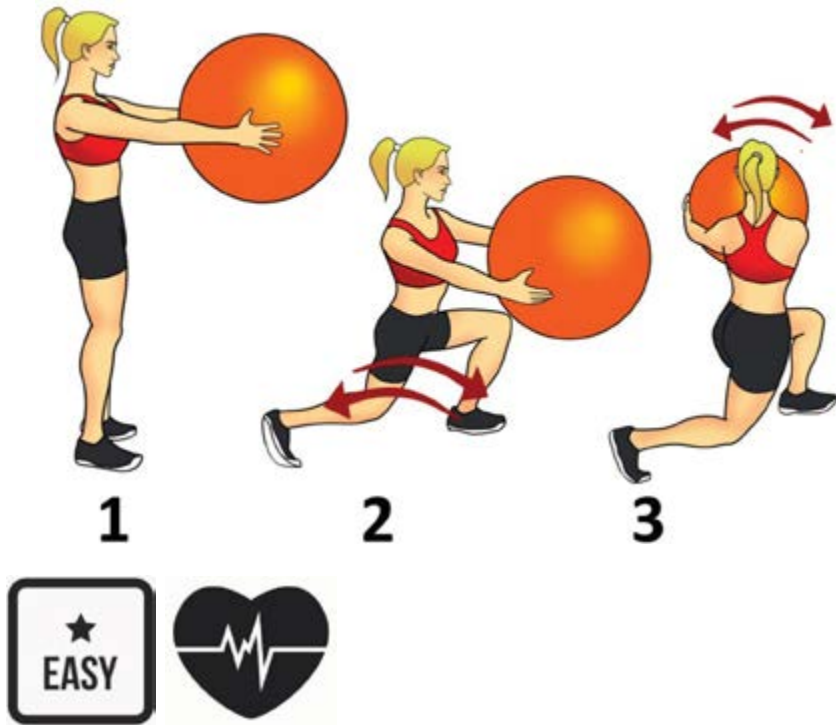
- **Startpositie:** Stabiele houding, voeten op schouderbreedte uit elkaar, buik aangespannen en navel naar binnen getrokken, armen uitgestrekt op schouderhoogte.
- Nu in een squat zakken en daarbij de bal richting het plafond tillen.
- **Belangrijk:** Wat bij de squat belangrijk is: op beide voeten hieldruk uitoefenen en heupen naar achter en onder bewegen. Uw armen zijn altijd gestrekt.

D2. Lunge & armlift



- **Startpositie:** Stabiele houding, voeten op schouderbreedte uit elkaar, buik aangespannen en navel naar binnen getrokken, armen uitgestrekt op schouderhoogte.
- Stap nu met een been voor het andere in een lunge en til de bal tegelijkertijd met beide armen boven uw hoofd.
- Ga daarna terug naar de startpositie.
- Wissel van been voor de volgende lunge.
- **Belangrijk:** Wat bij de lunge (A3) belangrijk is: hieldruk op de voorste voet uitoefenen, bovenlichaam recht naar beneden laten zakken, beide knieën zijn maximaal 90° gebogen. Uw armen zijn altijd gestrekt.

D3. Lunge & rotatie



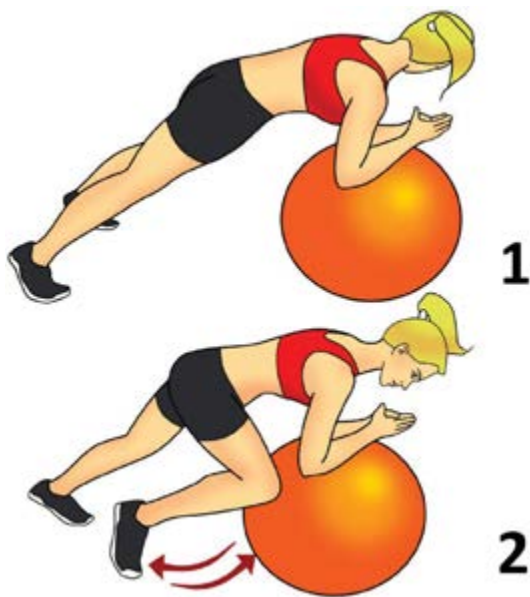
- **Startpositie:** Stabiele houding, voeten op schouderbreedte uit elkaar, buik aangespannen en navel naar binnen getrokken, armen uitgestrekt op schouderhoogte.
- Stap nu met een been naar voren in een lunge en draai uw bovenlichaam daarbij richting uw voorste standbeen.
- Terug in de startpositie en met uw andere been herhalen.
- **Tip:** De oefening wordt (cardio-)intensiever met een spronglunge.
- **Belangrijk:** Wat bij de lunge (A3) belangrijk is: hieldruk op de voorste voet uitoefenen, bovenlichaam recht naar beneden laten zakken, beide knieën zijn maximaal 90° gebogen. Uw armen zijn altijd gestrekt.

D4. Push-up & crunch



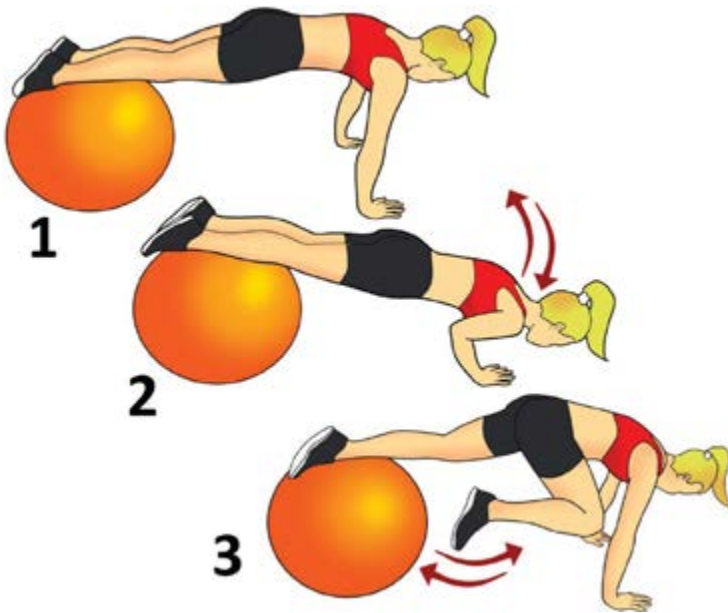
- **Startpositie:** Push-up-positie met de achterkant van uw voeten op de bal, het lichaam vormt een lijn.
- Uw schouders bevinden zich boven uw polsen en blijven daar gedurende de hele oefening.
- Nu uw bovenlichaam laten zakken en weer omhoog drukken in de startpositie.
- Trek nu beide knieën naar de ellebogen toe en ga dan langzaam en gecontroleerd terug naar de startpositie.
- **Belangrijk:** Wat bij een push-up belangrijk is: Buik- en bilspieren zijn tijdens de hele oefening aangespannen; geen holle rug vormen of je onderrug laten hangen (kans op blessures!).

D5. Push-up met knieën optrekken



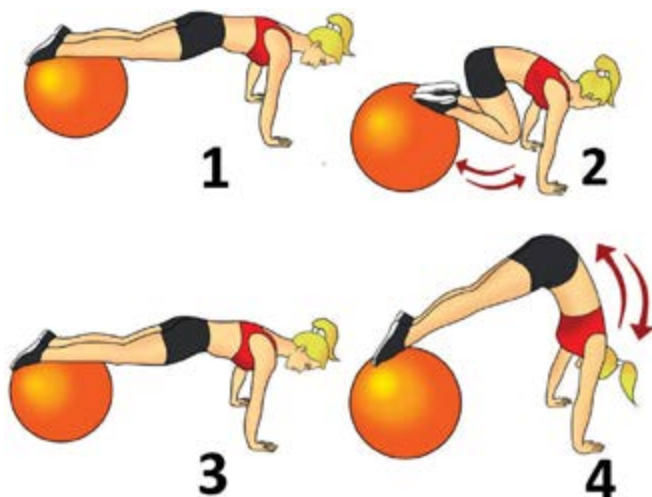
- **Startpositie:** Plank-positie, benen op schouderbreedte uit elkaar, ellebogen zijn gedurende de gehele oefening onder de schouders, het lichaam vormt een lijn.
- Trek nu afwisselend uw knieën zijwaarts richting uw ellebogen.
- **Belangrijk:** Buik- en bilspieren zijn tijdens de hele oefening aangespannen; geen holle rug vormen of uw onderrug laten hangen (kans op blessures!).
- **Tip:** Hoe hoger de snelheid, hoe groter het cardio-effect. Maar let ook hier altijd op stabiele dynamische en vloeiende bewegingen.

D6. Push-up met crunch met een been



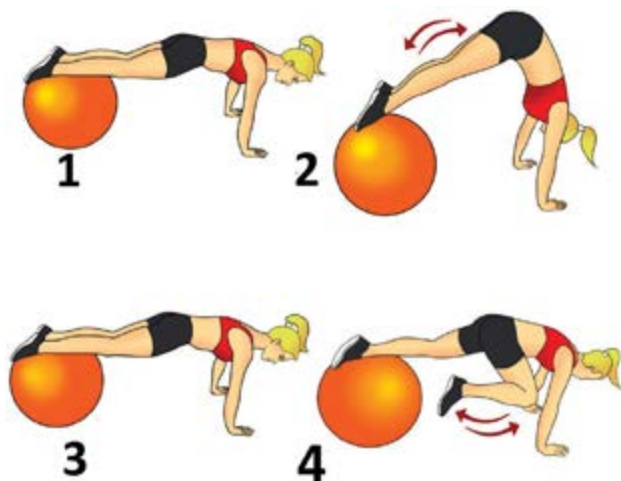
- **Startpositie:** Push-up-positie met de achterkant van uw voeten op de bal, het lichaam vormt een lijn.
- Schouders boven uw polsen positioneren en daar gedurende de hele oefening houden.
- Laat nu uw bovenlichaam in een push-up zakken.
- Wanneer u uit de push-up komt direct een knie met een vloeiende en dynamische beweging richting uw elleboog trekken, terug op de bal leggen en terug naar de startpositie gaan.
- **Belangrijk:** Buik- en bilspieren zijn tijdens de hele oefening aangespannen; geen holle rug vormen of uw onderrug laten hangen (kans op blessures!).

D7. Crunch & jackknife



- **Startpositie:** Push-up-positie met de achterkant van uw voeten op de bal, het lichaam vormt een lijn.
- Schouders boven uw polsen positioneren en daar gedurende de hele oefening houden.
- Trek nu beide knieën naar de ellebogen toe en ga dan gecontroleerd terug naar de startpositie.
- Verander dan direct in een vloeiende beweging in de jackknife en keer terug naar de startpositie push-up.
- **Belangrijk:** Buik- en bilspieren zijn tijdens de hele oefening aanspannen; geen holle rug vormen of uw onderrug laten hangen (kans op blessures!).
- **Belangrijk:** Let op vloeiende en gecontroleerde dynamische bewegingen.

D8. Jackknife met crunch met een been



- **Startpositie:** Push-up-positie met de achterkant van uw voeten op de bal, het lichaam vormt een lijn.
- Schouders boven uw polsen positioneren en daar gedurende de hele oefening houden.
- Ga naar de jackknife-positie en daarna met een gecontroleerde beweging terug naar de push-up-startpositie.
- Meteen een knie richting uw elleboog trekken (crunch met een been) en daarna terug in de push-up-startpositie.
- **Belangrijk:** Buik- en bilspieren zijn tijdens de hele oefening aanspannen; geen holle rug vormen of uw onderrug laten hangen (kans op blessures!).
- **Belangrijk:** Let op vloeiende en gecontroleerde dynamische bewegingen.

