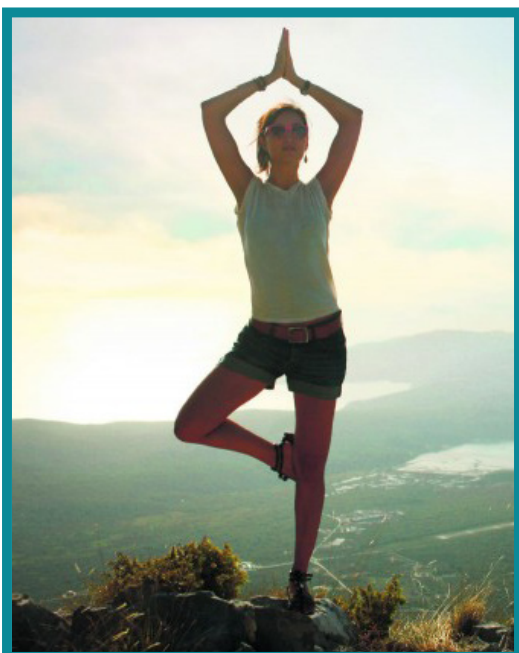


LIFELONG



VOORBEELDEN

Wil je je lichamelijk vitaler voelen?

Dan is het essentieel om regelmatig te bewegen!

Om je te ondersteunen om lichamelijk zo gezond mogelijk te leven, leren we je bij LifeLong talrijke fysieke oefeningen waardoor je je energiek en fit kunt voelen in je dagelijks leven!

In dit document vind je drie eenvoudige oefeningen waarmee je je been-, bil-, rug- en buikspieren kunt versterken...

Heb je vragen, feedback of behoefte aan een ander type oefeningen?

Neem contact op met Lee Mason:

+31 (0) 638 279 772

lee@lifelong.eu

FYSIEKE

OEFENINGEN

Bekkenbrug

Doel van de oefening: Het trainen van je been- en bilspieren.

Houding: Op je rug op een matje op de grond. Je benen zijn gebogen en je voeten staan op schouderbreedte afstand van elkaar.

Uitvoering: Duw je heupen omhoog. Span je bilspieren aan. Het einde van de beweging is dat je lichaam als een plank naar het plafond wijst. Vervolgens rol je je lichaam weer af van je bovenrug naar je billen toe.

Herhalingen:

Set 1: Herhaal de beweging 10 maal achtereen.

45 seconden rust

Set 2: Herhaal de beweging 10 maal achtereen.

45 seconden rust

Set 3: Herhaal de beweging 10 maal achtereen.

45 seconden pauze

Essentieel: Probeer de beweging rustig uit te voeren zodat je rug op en af wordt gerold. Dit zorgt ervoor dat buik-, rug-, bil- en beenspieren worden getraind.



Kniebuigingen

Doel van de oefening: Het trainen van je been- en bilspieren.

Houding: Je voeten staan op schouderbreedte afstand van elkaar. Je tenen wijzen naar voren.

Uitvoering: Je billen gaan naar achteren terwijl je bovenlichaam naar voren toe gaat. Je benen worden gebogen en je lichaam gaat naar beneden. Je armen mogen mee naar voren zodat de balans makkelijker te behouden is. Je rug is recht of licht hol. Je buikspieren zijn aangespannen. Kom weer omhoog door je bil- en beenspieren aan te spannen.

Herhalingen:

Set 1: Herhaal de beweging 10 maal achtereen.

45 seconden rust

Set 2: Herhaal de beweging 10 maal achtereen.

45 seconden rust

Set 3: Herhaal de beweging 10 maal achtereen.

45 seconden pauze

Essentieel: Zorg ervoor dat het merendeel van je lichaamsgewicht op je hielen rust. Dit zorgt voor een betere houding.



Beenheffen

Doel van de oefening: Het trainen van je buikspieren en heupbuigers.

Houding: Op je rug op een matje op de grond. Je benen zijn gebogen, waarbij je bekken achterovergekanteld wordt en je onderrug contact maakt met de grond. Hoe dicht je voeten bij je billen staan, makkelijker het is om de oefening uit te voeren.

LET OP!: je onderrug dient tijdens het uitvoeren van de oefening continu contact te houden met de grond.

Uitvoering: Je kijkt naar het plafond en je schouders zijn ontspannen. Je drukt je onderrug op de grond door middel van het aanspannen van je buikspieren. Til 1 voet van de grond: slechts 1 centimeter! Hoe lager je voet blijft, hoe zwaarder de oefening. Zorg ervoor dat je onderrug contact houdt met de grond, ook wanneer je je been meer strekt.

Herhalingen:

Set 1: Herhaal de beweging 10 maal achtereen.

45 seconden rust

Set 2: Herhaal de beweging 10 maal achtereen.

45 seconden rust

Set 3: Herhaal de beweging 10 maal achtereen.

45 seconden pauze

Essentieel: Je onderrug dient altijd op de grond gedrukt te worden door het bekken achterovergekanteld te houden. Hierdoor blijft er een basisspanning in je buikspieren. Hoe verder je voeten bij je billen vandaan staan, hoe harder je buikspieren aangespannen dienen te worden.



DE DIEPTE IN...



LifeLong

Lifelong Personal Evolution

WWW.LIFELONG.EU

Behoeftte aan meer diepte
of extra oefeningen?

Meer weten over persoonlijke
evolutie op maat?

Vragen, observaties
of feedback?

Neem contact op
met Lee Mason:

+31 (0) 638 279 772

lee@lifelong.eu