

VOORWAARTSE PLANK

NIVEAU 1

UITGANGSHOUDING



Plaats de ellebogen onder de schouders.
Gewicht is op de onderarmen.

BEWEGINGSVERLOOP



Steun op de knieën, span buikspieren actief aan.

NIVEAU 2

UITGANGSHOUDING



Plaats de ellebogen onder de schouders.
Gewicht is op de onderarmen.

BEWEGINGSVERLOOP



Steun op de voeten, span buikspieren actief aan.

NIVEAU 3

UITGANGSHOUDING



Gewicht is op de onderarmen, lichaam is één lijn.

BEWEGINGSVERLOOP



Beweeg het hele lichaam voorwaarts zonder omlaag te bewegen.

UITLEG VOORWAARTSE PLANK



VIDEO:

<https://faber.kuleuven.be/nl/portaal/voorwaartseplank>

NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Plaats je onderarmen en knieën op de grond. De ellebogen staan onder de schouders. Het gewicht is volledig op je onderarmen en je lichaam is één rechte lijn. Neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.
	BEWEGINGSVERLOOP	Je blijft in deze positie staan.
	AANDACHTSPUNTEN	Buikspieren actief aanspannen door je buik naar boven op te trekken. Hoe meer je dit doet, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Blijf normaal ademen. Niet doorzakken in schouderbladen en ontspan je nekspieren.
	TIPS	/
NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	Plaats je onderarmen en knieën op de grond, ellebogen onder de schouders. Het gewicht is volledig op je onderarmen en je lichaam is één rechte lijn. Strek je knieën en steun op je tenen. Neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.
	BEWEGINGSVERLOOP	Je blijft in deze positie staan.
	AANDACHTSPUNTEN	Buikspieren actief aanspannen door je buik naar boven op te trekken. Hoe meer je dit doet, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Blijf normaal ademen. Niet doorzakken in schouderbladen en ontspan je nekspieren.
	TIPS	/
NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Plaats je onderarmen en knieën op de grond, ellebogen onder de schouders. Het gewicht is volledig op je onderarmen en je lichaam is één rechte lijn. Strek je knieën en steun op je tenen. Zorg voor een neutrale houding in je rug, span buikspieren actief aan.
	BEWEGINGSVERLOOP	Breng nu je hele lichaam enkele centimeters naar voor zonder dat de positie van je lichaam verandert. Beweeg nadien weer naar achter tot de schouders weer boven de ellebogen komen te staan.
	AANDACHTSPUNTEN	Rug blijft in positie. Buikspieren actief aanspannen door je buik naar boven op te trekken. Hoe meer je dit doet, hoe zwaarder de oefening zal aanvoelen. Niet doorzakken in schouderbladen en ontspan je nekspieren.
	TIPS	/

BRIDGE

NIVEAU 1

UITGANGSHOUDING



Liggend op de rug, voeten op de grond.

BEWEGINGSVERLOOP



Duw het zitvlak van de grond. Span bilspiere aan.

NIVEAU 2

UITGANGSHOUDING



Liggend op de rug, voeten op de grond.

BEWEGINGSVERLOOP



Duw het zitvlak van de grond, blijf 5 sec. in deze positie.

Strek 1 been uit. Zak naar beneden, raak de grond niet en herhaal met andere been.

NIVEAU 3

UITGANGSHOUDING



Liggend op de rug, 1 been gestrekt in de lijn van het steunbeen. Knieën naast elkaar.

BEWEGINGSVERLOOP



Duw het zitvlak van de grond, blijf 5 sec. in deze positie. Herhaal een aantal keer met hetzelfde been. Wissel nadien van been.

UITLEG BRIDGE

VIDEO:

<https://faber.kuleuven.be/nl/portaal/bridge>



NIVEAU 1	UITGANGSHOUDING	Je ligt op je rug, knieën zijn geplooid. Hoe dichter je de voeten bij je zitvlak plaatst, hoe makkelijker de oefening zal aanvoelen. Kantel je bekken om de rug niet te veel te belasten. (duw je rug tegen de mat)
	BEWEGINGSVERLOOP	Duw je zitvlak naar boven. Span actief je bilspieren aan. Zak rustig naar beneden maar raak de grond tussenin niet.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je een rechte rug kan behouden door je bekken te kantelen. Duw je zeker niet te hoog op naar boven.
	TIPS	Bij krampen in de beenspieren, strek rustig je been uit en wacht tot dit gevoel over is. Begin dan opnieuw. Plaats je voeten eventueel dichterbij je zitvlak.
NIVEAU 2	UITGANGSHOUDING	Je ligt op je rug, knieën zijn geplooid. Hoe dichter je de voeten bij je zitvlak plaatst, hoe makkelijker de oefening zal aanvoelen. Kantel je bekken om de rug niet te veel te belasten. (duw je rug tegen de mat)
	BEWEGINGSVERLOOP	Duw zitvlak naar boven. Span actief bilspieren aan. Hou positie 5 sec. aan. Strek dan gecontroleerd 1 been uit. Plaats voet terug op de grond en zak rustig naar beneden zonder de grond tussenin te raken. Herhaal deze beweging en strek je andere been uit.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je een rechte rug kan behouden door je bekken te kantelen. Duw je zeker niet te hoog op naar boven. Wanneer je het been uitstrekt, mag je bekken niet naar beneden zakken. Zorg er voor dat je heupen op dezelfde lijn blijven.
	TIPS	Bij krampen in de beenspieren, strek rustig je been uit en wacht tot dit gevoel over is. Begin dan opnieuw. Plaats je voeten eventueel dichterbij je zitvlak.
NIVEAU 3	UITGANGSHOUDING	Je ligt op je rug, knieën zijn geplooid. Eén voet blijft op de grond, het andere been is gestrekt in de lucht in dezelfde lijn als het bovenbeen van je steunbeen. Beide knieën zijn naast elkaar.
	BEWEGINGSVERLOOP	Duw je zitvlak naar boven, span actief je bilspieren aan. Blijf 5 seconden in deze positie staan. Zak rustig naar beneden maar raak de grond niet tussenin. Herhaal een aantal keer met hetzelfde been. Wissel nadien van been.
	AANDACHTSPUNTEN	Zorg er voor dat je een rechte rug kan behouden door je bekken te kantelen. Duw je zeker niet te hoog op naar boven. Je heupen blijven op dezelfde lijn, je bekken mag niet naar beneden zakken. Zorg er voor dat je gestrekte been altijd in dezelfde lijn als het bovenbeen van je steunbeen blijft.
	TIPS	Bij krampen in de beenspieren, strek rustig je been uit en wacht tot dit gevoel over is. Begin dan opnieuw. Plaats je voeten eventueel dichterbij je zitvlak.