












Thuis training


Schema	Bal 1					
Begeleider						
Dag(-en)	N.v.t. : : :					
Start	19 maart 2020	Tijd	4 weken	Eind	16 april 2020	
Toelichting	<p>U gaat voor het eerst of sinds langere tijd met krachttraining starten. Week 1 en 2: Doe iedere set 15 herhalingen, terwijl je er 20 zou kunnen. Week 3 en 4: 1e set als week 1 en 2. 2e set tot spiervermoeiing. 15 moet, 20 mag niet!</p>					
Dit trainingsprogramma is samengesteld door Healthclub Different te Amstelveen						


EXERCISE BALL	Fitness	EB Bounces
		EB Bounces knee raise - Zit op de bal - Bounce en hef 1 knie om de beurt - Hef tegengestelde arm voor - Variatie: zonder armzwaai, diverse armbewegingen 3 x 10-15
		EB Bounces with march - Zit op de bal - Bounce en marcheer op de plaats - Stap wijd-wijd, sluit-sluit - Variatie: combineer met diverse armbewegingen 3 x 10-15
		EB Bounces jumping jack - Zit op de bal - Bounce met spreid/sluit - Variatie: iedere bounce, om de bounce met diverse armbewegingen 3 x 10-15
		EB Bounces with arm swing - Zit op de bal - Bounce met armen op en neer - Variatie: peck deck, lateral raise, boks beweging 3 x 10-15
		EB Bounces with arm rotations - Zit op de bal - Bounce met armen wijd op schouderhoogte - Maak cirkels - Variatie: kleine of grote, voorwaarts of achterwaarts 3 x 10-15
		EB Bounces heel/tooth - Zit op de bal - Bouncen met lichte lordose - Tijdens bouncen hielen en tenen op - Variatie: alleen tenen, alleen hielen 3 x 10-15
		EB Bounces - Zit op de bal - Bouncen met lichte lordose 3 x 10-15


EXERCISE BALL	Fitness	EB Squats
		- Voeten op heupbreedte - De bal tussen de muur en de rug - Buig de knieën tot 90 graden, houd de knieën boven de enkels - Variatie: in de onderpositie 1 voet optillen en even vasthouden
		3 x 10-15


EXERCISE BALL	Fitness	EB twist crunch
		- Ruglig op de grond, kuiten op bal - Handen in de nek - Ellebogen en neus wijzen naar boven - 1 schouderblad los van de bal - Kin niet naar de borst trekken
		3 x 10-15


EXERCISE BALL	Fitness	EB rolling crunch
		- Ruglig met opgetrokken knieën - Bal op het linker bovenbeen - Linkerhand in de nek en rechterhand op de bal - Rol de bal richting linkerknie - Rechterschouderblad komt omhoog
		3 x 10-15

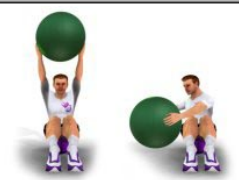
EXERCISE BALL	Fitness	EB twist crunch on ball
		- Ruglig op de bal - Handen in de nek - Ellebogen en neus wijzen naar boven - Bovenlichaam schuin op en neer bewegen - Kin niet naar de borst trekken
		3 x 10-15


EXERCISE BALL	Fitness	EB Kneeling total body extension one l.
		- Buiklig op de bal - Handpalmen tegen de bal - Strek armen en knieën tegelijkertijd - Tot de rug recht is - Til 1 been op
		3 x 10-15


EXERCISE BALL	Fitness	EB Kneeling hyper extension
		- Buiklig op de bal - Plaats handen op het achterhoofd - Til hoofd, nek en bovenrug op - Hef zo hoog als comfortabel is - Houd onderste ribben op de bal
		3 x 10-15


EXERCISE BALL	Fitness	EB Kneeling gluteus raise
		- Buiklig op de bal - Strek rechterbeen achterwaarts - Til het been op tot bilhoogte - Variatie: blij boven, maak kleine bewegingen, steun op de vingertoppen
		3 x 10-15

EXERCISE BALL	Fitness	EB Boxing crunch on ball
		- Ruglig op bal - 1 hand in de nek, ander een dumbbell - Elleboog en neus wijzen naar boven - Stoot dumbbell schuin omhoog - Variatie: 2 dumbbells om en om
		3 x 10-15

EXERCISE BALL	Fitness	EB Over the top	
		- Zit met opgetrokken benen en rug recht - Bal in beide handen naast lichaam - Breng bal bovenlangs naar andere zijde - Armen gestrekt houden - Variatie: bal voor lichaam langs	
			3 x 10-15

EXERCISE BALL	Fitness	EB Roll away crunch	
		- Kniel voor de bal, handen op voorzijde - Duw bal weg, bovenlichaam gestrekt houden - Variatie: op 1 knie	
			3 x 10-15

EXERCISE BALL	Fitness	EB kneeling side leg raise	
		- Zijwaarts over de bal, steun op rechter knie en linker voet - Linker arm op heup, rechter hand op bal - Hef gestrekte been en arm	
			3 x 10-15

EXERCISE BALL	Fitness	EB balance lying position 1	
		- Buiklig op de bal, handen en voeten aan de grond - Hef 1 arm en tegengesteld been - Variatie: beide armen los van de grond	
			3 x 10-15

Huisregels - Gebruik altijd een schone handdoek op de machines - Niet op straatschoeisel de zaal betreden - Ruim de materialen op, nadat u deze heeft gebruikt - Neem uw trainingsschema op een klembord mee de zaal in.		
---	--	--