


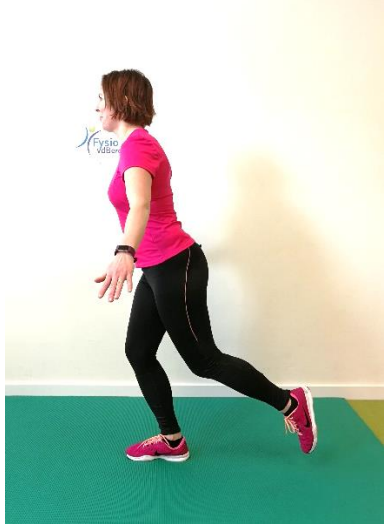




<p>1. Uitvalspas</p>	
	
<p>Ga rechtop staan met uw voeten op schouderbreedte.</p>	<p>Maak een grote stap naar voren waarbij u uw voorste knie licht buigt. Probeer hier de stabiliteit te bewaren. Plaats de voet weer terug en herhaal.</p>

<p>2. Balanceren op één been</p>	
	
<p>Ga rechtop staan met uw voeten op schouderbreedte.</p>	<p>Hef een been licht omhoog en probeer met je andere been uw balans te bewaren. Herhaal dit.</p>

<p>3. Voorwaartse sprong</p>	
	
<p>Ga rechtop staan met uw voeten op schouderbreedte.</p>	<p>Maak een sprong naar voren waarbij u landt op een been. Bewaar vervolgens uw balans. Herhaal dit.</p>

<p>4. Lunge</p>	
	
<p>Ga rechtop staan met uw voeten op schouderbreedte.</p>	<p>Maak een grote stap naar voren waarbij u met uw knieën van zowel uw voorste been als uw achterste been een hoek maakt van 90 graden. Herhaal dit.</p>

<p>5. Squat</p>	
	
<p>Ga rechtop staan met uw voeten op schouderbreedte.</p>	<p>Duw vervolgens uw billen naar achteren en buig de knieën alsof u gaat zitten. Uw gewicht is op uw hakken en uw knieën mogen niet voorbij uw tenen komen. Kom vervolgens weer rechtop staan en herhaal.</p>

<p>6. Squat op de BOSU</p>	
	
<p>Ga rechtop staan op de BOSU bal met uw voeten op schouderbreedte. U kunt deze oefening zowel op de bolle als op de platte kant van de BOSU uitvoeren.</p>	<p>Duw vervolgens uw billen naar achteren en buig de knieën alsof u gaat zitten. Uw gewicht is op uw hakken en uw knieën mogen niet voorbij uw tenen komen. Kom vervolgens weer rechtop staan en herhaal.</p>

7. Calf raises / rekken en aanspannen kuit



Kom met beide benen op een verhoging staan. Dit kan een drempel zijn of een trap zoals de afbeelding.



U staat op de bal van uw voet en laat uw hakken wat naar beneden zakken.



Vervolgens duwt u zichzelf omhoog vanuit de tenen. U komt dan op uw tenen staan. Let erop dat uw knieën gestrekt blijven. Vervolgens laat u zich rustig terug zakken en herhaal dit.