

Core Stability Basics voor Techno293 surfers



Basis aandachtspunten

- De oefeningen rustig uitvoeren.
- Blijf rustig in- en uit ademen.
- Correcte uitvoering van de oefening is belangrijker dan de duur. Zodra je een oefening perfect beheerst kun je deze vanzelf ook langer volhouden.
- De onderstaande oefeningen tenminste 3 maal per week gedurende 5 tot 15 minuten uitvoeren.
- Herhaal de oefeningen minimaal drie keer.

1. De plank

Ga op de grond liggen, met je neus naar de vloer. Zet je voeten naast elkaar en strek je armen met je ellebogen op de grond.



Aandachtspunten bij deze oefening

Een rechte rug en rechte heupen (denk eraan je heupen niet naar links of rechts te draaien, gewoon recht houden).

2. De zijwaartse plank

Ga op je zij, op de grond liggen. Leg je voeten op elkaar en zet je elleboog op de grond. Hou dit 1 minuut vol. Draai jezelf om en doe dezelfde oefening steunend op je andere arm.



Aandachtspunten bij deze oefening

Een rechte rug en rechte heupen (denk eraan je heupen niet naar voren of achteren te draaien, gewoon recht houden).

3. Superman

Ga op je knieën en handen staan. Doe eerst je linker arm naar voren. Daarna rechts. Gaat dit goed? Ga dan verder op 1 arm en 1 been. Hou evenwicht.



Aandachtspunten bij deze oefening

Een rechte rug en rechte heupen (denk eraan je heupen niet naar links of rechts te draaien, gewoon recht houden).

4. Brug

Ga op je rug liggen. Duw je heupen omhoog en je rug van de grond. Zet je knieën gebogen in een hoek van 90 raden. Hou je voeten plat op de grond.

Gaat dit goed? Strek dan één been en herhaal de oefening.



Aandachtspunten bij deze oefening

Hou een denkbeeldige rechte lijn van je schouders tot aan je enkel in gedachten.

Met een rechte rug en rechte heupen (denk eraan je heupen niet naar links of rechts te draaien, gewoon recht houden).

5. Heup wiegen

Ga zitten op handen en knieën. Duw alleen je heupen kleine stukjes naar voren.



Aandachtspunten bij deze oefening

Denk eraan je heupen niet naar links of rechts te draaien.

6. Bolle / holle rug

Maak je rug bol en vervolgens weer hol.



Aandachtspunten bij deze oefening

Rechte heupen (denk eraan je heupen niet naar links of rechts te draaien, gewoon recht houden).

7. Over de kop

Op je rug liggen en je benen op tillen en over je hoofd strekken. Zo ver mogelijk tot de grond.



Aandachtspunten bij deze oefening

Hou je heupen recht (niet naar links of rechts te draaien, gewoon recht houden).

8. Vliegtuig

Op 1 been gaan staan. Buig je knie van je standbeen licht. Spreid je armen en strek je andere been naar achteren uit. Zorg voor een goede balans. Wissel je benen af.



Aandachtspunten bij deze oefening

Een rechte rug en rechte heupen (denk eraan je heupen niet naar links of rechts te draaien, gewoon recht houden).

9. Schaatshouding

Ga met je benen tegen elkaar staan en buig door je knieën. Ga op één been staan, terwijl je door je knieën gebogen blijft. Je andere voet hou je achterlangs je kuit, vrij van de grond.



Aandachtspunten bij deze oefening

Een rechte rug en rechte heupen (denk eraan je heupen niet naar links of rechts te draaien, gewoon recht houden).

Hou je zwevende voet achter de kuit van je andere been.