

THE WOMEN PELOTON CORE STABILITY LES 10

OEFFENING 1



- Ruglig – rug goed afgevlakt in de mat
- Knieën 90 graden geplooid in de lucht
- Armen kruisen voor de borst
- Twee knieën naar de borst toetrekken – Zitvlak lichtjes van de grond
- Benen langzaam naar strekking brengen en peddelen (3x L/ 3x R)
- Terug naar de beginpositie (benen naar ons toe trekken)
- Een reeks = 12 herhalingen / twee reeksen

OEFFENING 2



- Starten in schrede zit: een voet voor en andere voet achter
- Twee voeten op schouderbreedte
- Druk verplaatsen naar voorste knie
- Vandaar uit opduwen naar ene benige steun
- Gecontroleerd, afremmend terug zakken naar de startpositie
- 1 reeks = 10 herhalingen per kant
- Twee reeksen

OEFFENING 3



- We nemen de resistance band erbij
- Vastmaken net boven de knieën
- Starten in correcte squathouding (twee voeten op schouderbreedte – afgevlakte rug)

OEFFENING 3



- Hielen omhoog duwen
- Rechts naar achter- buiten duwen
- Links naar achter – buiten duwen

OEFFENING 3



- Links meteen naar voor uitzetten
- Diep door de knieën eindigen
- Terug naar startpositie en wisselen van kant
- Een reeks = 6x links / 6x rechts = 12 herhalingen
- Twee reeksen

OEFFENING 4



- Stabiel verhoog
- Voor het verhoog staan – één benige steun
- Lage rug goed afgevlakt – schouders naar achter
- Dieper door de knie doorbuigen – romp naar voor brengen
- Zwaaibeen naar achter strekken

THE WOMEN PELOTON CORE STABILITY LES 10

OEFFENING 4



- uitzet naar voor op verhoog
- Druk naar voor brengen – vlotte beweging
- Een reeks = 6 herhalingen aan dezelfde kant, daarna 6 aan de andere kant
- Twee reeksen

AFSLUITER



- Op linkerknie steunen – rechterbeen achter
- Handen op de mat plaatsen
- Linkervoet onderdoor kruisen
- Knie ligt in verlengde van de navel
- Handen naar voor – neus naar beneden
- Strekking zoeken – enkele seconden aanhouden
- Daarna wisselen van kant

THE WOMEN
PELOTON

TOGETHER WE LEARN & RIDE