

WORK (IT) OUT

1 Fit ball hip extension

Dit is een geweldige oefening voor sterke rug- en bilspieren.

- Ga op je rug liggen met de benen gestrekt en de hielen op de bal. Armen gekruist voor de borst of naast het lichaam.
- Span buik-, rug- en bilspieren aan en hef vervolgens het bekken van de grond tot de schouders, bekken, knieën en voeten zich op één rechte lijn bevinden. Adem uit als je het bekken heft, adem in als je het laat zakken. Herhaal dit 20 keer.



2 Hip abduction met mini band

Om je knieën gezond te houden, is het belangrijk om de bilspieren en abductoren te trainen. Zo vermijd je bijvoorbeeld X-benen.

- Plaats de mini band om je enkel en hef je been zijwaarts. Pak eventueel iets vast om je balans te bewaren of leun met je schouder tegen de muur.
- Span je zijbuikspieren aan als je je been gaat heffen. Adem uit als je het been heft, adem in als je het laat zakken. Herhaal deze oefening 15 keer aan elke kant.



3 Dead bug

Op zoek naar de beste oefening om je rompstabiliteit te verbeteren en rugpijn te vergeten? Probeer eens de dead bug!

- Ga op je rug liggen met beide benen opgetrokken (90° in het kniegewricht). De armen wijzen loodrecht naar boven. Span de rompsspieren goed aan en strek diagonaal één arm naar achteren en één been naar voren (bv. rechterarm samen met linkerbeen).
- Keer gecontroleerd terug en wissel links met rechts af. Adem hierbij rustig in en uit. De houding van de onderrug blijft onveranderd neutraal, d.w.z. dat je de natuurlijke rugholte moet bewaren. Probeer dit 20 keer te doen (10 aan elke kant).



4 Stretching rug op de bal

Dit zal deugd doen na een hele dag rechtstaan!

- Ga op je rug op de bal liggen zodanig dat ook het hoofd nog ondersteund wordt. Plaats je voeten breed genoeg op de grond om een goede stabiliteit te hebben.
- Strek armen en benen en adem diep uit als je je lichaam uitrekt. Plaats de armen terug op je bekken als je opnieuw in de startpositie komt. Herhaal dit 10 keer, zeer rustig.



5 Foam roller hamstrings release

Een geweldige 'zelfmassage' op het einde van de werkdag.

- Zit met gestrekte benen en handen die achter de rug steunen op de grond. De rol bevindt zich onder beide benen.
- Maak een rollende beweging door af te duwen met de handen. Het rollen verloopt van de zitbeenknobbels tot net boven de knieholte. Bouw de duur langzaam op, begin met 10" en probeer om tot 30" vol te houden.



Activewear: www.sweatability.com

**BLIJF FIT,
OOK OP
DE WERK-
VLOER!**