



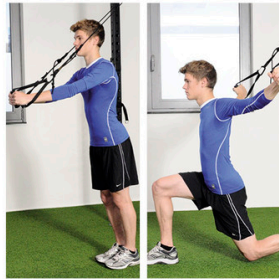
GET FIT 2 SKI

FUNCTIONELE TRAINING

Lunge fly

WARMING UP 2

- Stap uit in een lungepositie en breng de armen naar buiten
- Keer terug door zo weinig mogelijk gebruik te maken van de suspension trainer.
- Stap vervolgens uit met je andere been.



Split raise

WARMING UP 2

- Ga met beide handen in de suspension trainer hangen.
- Hef 1 arm en breng de andere arm naar beneden.
- Ga terug naar de beginpositie en hef de andere arm.



Doe een stap naar voor waardoor je meer aan de suspension trainer gaat hangen.



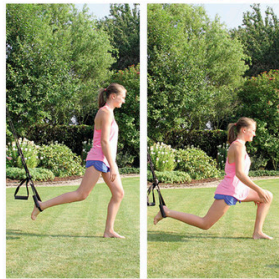
Suspension Lunge

LOWER BODY 1

- Breng 1 voet in de hendel en zoek evenwicht op het standbeen.
- Buig nu het standbeen tot 90° en duw je vrij been achterwaarts uit.



Maak gebruik van een extra steunpunt.



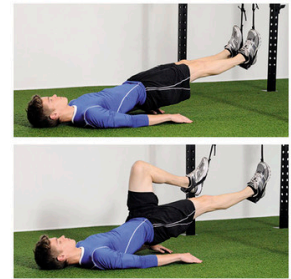
Supine runner

LOWER BODY 2

- Start vanuit ruglig met beide voeten in de voetsteunen.
- Trek de benen om de beurt in.



Ga verder van het steunpunt liggen.



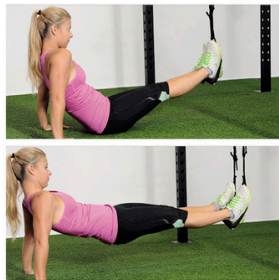
Rear crunch

UPPER BODY 2

- Ga zitten voor de suspension trainer, breng je voeten in de steunen en plaats je handen achter je rug.
- Breng de heup omhoog en laat terug zakken.



Breng de heupen tussen de armen en strek terug uit.



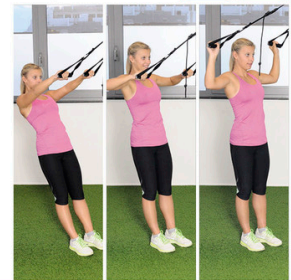
W back fly

UPPER BODY 2

- Ga in de suspension trainer hangen, voeten naast elkaar.
- Trek je ellebogen op schouderhoogte en draai vervolgens je handen naar boven.
- Verplaats ondertussen je gewicht naar je voor.



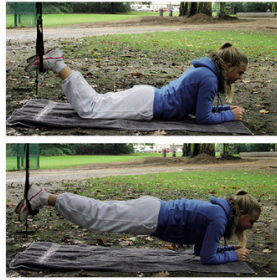
Doe een stap naar voor.



Plank

CORE 1

- Start in geknieelde positie, steunend op de ellebogen, met de voeten in de voetsteunen.
- Breng de knieën los van de grond en kom in plankpositie en hou deze positie aan.
- Variatie door handen te plaatsen.



Kneeling roll out

CORE 2


- Start vanuit geknieelde positie met je benen dwars aan het ophangpunt en je armen gestrekt, schuin voor je.
- Beweeg het bovenlichaam in de richting van de armen, maar behoud spanning op de romp.
- Ga terug naar de startpositie door middel van de buikspieren.



Adductor stretch 2

STRETCHING

- Start vanuit wijde squatpositie.
- Verplaats je gewicht zijwaarts naar 1 been en strek daarbij je ander been.

 Gebruik de suspension trainer om de druk op je tenen te verminderen.



Chest stretch 3

STRETCHING

- Stap uit in een lungepositie en duw de heup naar voor.
- Open daarbij de armen.

stretching van de borstspieren (pectoralis)



LEGENDE



Aandachtspunten



Regressie:
de oefening lichter maken



Progressie:
de oefening zwaarder maken



De oefening per 2 uitvoeren



De oefening statisch uitvoeren



De oefening dynamisch uitvoeren



Na de helft van de tijd van kant wisselen



Een variant op de oefening