

## Fitnessbal training

### Beenspieren

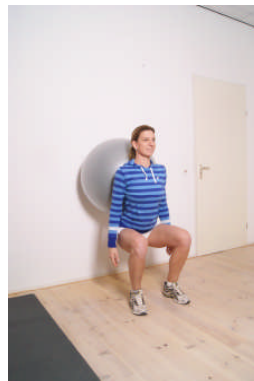
In deze training concentreren we ons op de beenspieren. De Fitnessbal is een ideaal hulpmiddel bij het trainen van de bovenbeen- bil- en kuitspieren.

#### OEFENING 1. Hurkzit tegen de muur

Met deze oefeningen train je de voorkant van de bovenbeenspieren (M. quadriceps) en de bilspieren en de achterkant van de bovenbenen (M. hamstrings).

De bal helpt je om de juiste houding aan te nemen en deze vast te houden. Zodoende kun je je volledig op de oefening concentreren.

Plaats de voeten op heupbreedte en neem voldoende afstand van de muur, zodat de knieën niet voorbij de tenen komen wanneer je naar beneden beweegt.



**Optie:** Streck je armen strak uit naar voren wanneer je naar beneden zakt.

Door de bal trekt je rug licht hol. Blijf naar voren kijken. Span je buikspieren aan.



Herhalingen; maak **3 setjes van 8 – 12 herhalingen.**

## OEFENING 2. SQUAT

Variant op oefening 1. Je traint dezelfde spiergroep maar je hebt nu geen steun van de muur. Je gebruikt de Fitness bal nu als hefboom. Blijf goed naar voren kijken en houd de rug recht. Probeer zo ver door te zakken dat je bovenbenen horizontaal zijn.



Afb. 1



Afb. 2

## OEFENING 3. HAMSTRING CURL

De hamstrings bevinden zich aan de achterzijde van de bovenbenen en zijn verantwoordelijk voor het buigen van de knieën en het naar achteren brengen van de benen t.o.v. de heup. Door de hamstrings te versterken kun je gemakkelijker lopen, rennen en traplopen. De hamstrings worden getraind door de bal gecontroleerd naar je toe te trekken. Bij deze beweging train je ook je bilspieren en gebruik je de buikspieren om stabiel te blijven.



**Beweging;**  
Leg de onderbenen op op de bal. Til je heupen op en 'trek' de bal naar je toe door het aanspannen van de hamstrings.



Probeer de eindpositie 2 – 3 seconden vast te houden en dan weer rustig terug te rollen. Maak **3 setjes van 6 – 10 herhalingen**. Span de buikspieren goed aan!

## OEFENING 4. LEG EXTENSION

De voorkant van de bovenbenen bestaat uit 4 spieren die samen de M. Quadriceps worden genoemd. Deze spieren werken samen om je been te strekken en het bovenbeen naar de borst op te tillen. De quadriceps zijn belangrijk voor een stabiele knie. De oefening kan verzaard worden door een extra gewicht aan de enkels te bevestigen. (kijk in de Bflex Shop voor de enkelbanden).



### Beweging;

Ga rechtop zitten, zodat het bekken in een 'neutrale' positie komt.

Strek je been helemaal. Houd de spanning 2-3 seconden vast. Eventueel verzaard met enkelgewichtjes



Herhalingen; maak **3 setjes van 8 – 12 herhalingen.**

## OEFENING 5. BUTT KICK

Goede oefening om de bilspieren (M. Gluteus Maximus) te trainen. De Gluteus is de grootste spier in het onderlichaam en verantwoordelijk voor het strekken van de heup. Bij deze oefening train je niet alleen je bilspieren door het been op te tillen, maar train je tevens de buikspieren, beenspieren en voetspieren om in positie te blijven.



### Beweging;

Breng je been rustig naar achteren. In het begin hoeft dit niet te hoog. Houd de rug recht en span de buikspieren aan.

### Optie;

De oefening kan verzaard worden door enkelgewichtjes te gebruiken.



Herhalingen; Maak **2 setjes van 8 – 12 herhalingen links**  
Maak **2 setjes van 8 – 12 herhalingen rechts**

## OEFENING 6. SIDE KICK

Deze oefening is voor de zijkant van de bovenbenen / dijen (M. Abductoren). Deze spieren bewegen het been weg van het lichaam. Een beweging die je bijvoorbeeld gebruikt bij (rol)schaatsen. Versterking van de abductor spieren is belangrijk voor een betere heupstabiliteit en het voorkomen van blessures. Tevens is het een uitstekende manier om mooi gevormde heupen en dijen te krijgen.



### **Beweging;**

Doordat je gebruik maakt van de bal, heb je een comfortabele, uitgebalanceerde houding.

### **Optie;**

Start met de knieën gebogen of met gestrekt been. Eventueel maak je gebruik van enkelgewichtjes.



**MaaK 2 setjes van 8 – 12 herhalingen links**  
**MaaK 2 setjes van 8 – 12 herhalingen rechts**