



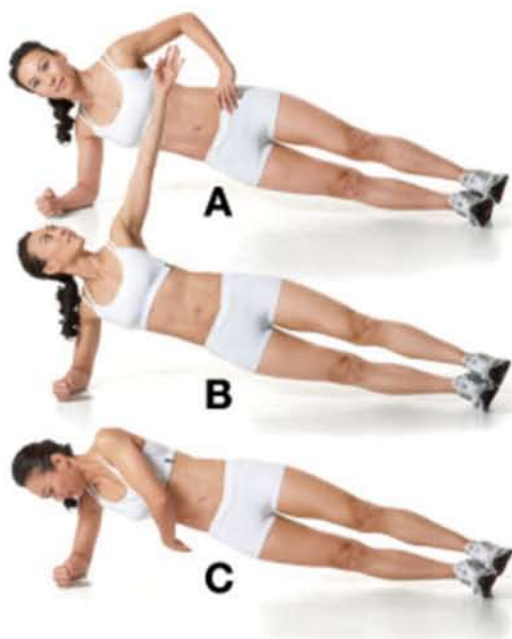
(TRX) Side plank

Een core-oefening die zich vooral richt op de zijdelinkse buikspieren en rompstabiliteit. Hierbij kun je op je ellebogen steunen. Om het zwaarder te maken kun je op je handen steunen en een aantal variaties toevoegen: Om nog meer instabiliteit te creëren kun je één arm en één been in de lucht houden. Voor nog meer uitdaging maak je een romprotatiebeweging.



Aandachtspunten:

- Benen en bovenlichaam zijn in één rechte lijn
- 30 sec. of een minuut aanhouden en dit 3x herhalen



A: Ga op 1 elleboog of hand staan. Leg je voeten op elkaar en druk je lichaam omhoog in plankhouding, goed in een rechte lijn.

B: Streck je bovenste arm uit of plaats deze achter je hoofd

C: Kom met je bovenste elleboog of hand in een draaibeweging naar voren. Met je hand kun je zo ver doordraaien totdat je onder je romp doorreikt. Vervolgens rustig en beheerst terugdraaien naar de startpositie

Niveau: Gevorderd
Spiergroepen: Buik, rug, taille, schouder.

Nog zwaarder wordt deze oefening als je je voeten in de TRX hangt



Volg Health Center Group op Facebook en je krijgt nog meer tips en interessante info over deze oefening op je prikbord