

BALANSOEFENINGEN

Je kunt je balans al trainen met wat kleine oefeningen. Het leuke is dat dit ook een vorm van bewegen is. Veel mensen passen de oefeningen toe tussen het werken of zitten door. Zo combineer je meteen het minder zitten met een effectieve oefening voor je lichaam. In de besloten leeromgeving vind je video's waarin iedere oefening wordt uitgelegd.

De uitgangspositie voor al deze balansoefeningen:

- Blote voeten of soepele schoenen maken het makkelijker om een balansoefening uit te voeren.
- Zorg voor een vlakke ondergrond.
- Zet je voeten op heupbreedte, sta mooi rechtop en span je lichaam licht aan. Je knieën zijn heel licht gebogen, in ieder geval niet overstrekt.
- Je verplaatst je gewicht naar het standbeen en vervolgens haal je je andere voet van de grond. Rustig en geconcentreerd en gecontroleerd.
- Richt je blik op 1 punt, een aantal meters vooruit. Concentreer je op dit punt.
- Dan ga je verder met een van de oefeningen die hieronder beschreven staan.
- Voer de oefening 30 seconden (per kant) uit.
- Oefen iedere dag met een balansoefening. Het kost je maximaal 1 minuut per dag.

SINGLE LEG BALANCE

Dit is de basis waarbij je alleen 1 been van de grond haalt. Deze oefening kan je steeds moeilijker maken. Bijvoorbeeld:

- Start met je armen wijd.
- Til je voet een klein stukje van de grond net boven de plek waar je stond.
- Vervolgens kan je je armen dichterbij je lichaam plaatsen en je voet verder optillen.
- Je kan vervolgens je focus niet meer vasthouden of de balansoefening starten zonder focus.
- Je kan je hoofd gaan bewegen door naar links en rechts te kijken of omhoog en omlaag. Tot slot, deze is het moeilijkste, doe je je ogen dicht.





2-WAY LEG SWING

Hierbij beweegt je been naar voren en achteren, of van links naar rechts. Deze oefening is een vervolg op de single-leg balance. Hierbij ga je namelijk je been ook nog bewegen. De opbouw in moeilijkheid is als volgt:

- Start met je armen wijd.
- Til je voet van de grond en zwaai je been van voren naar achteren.
- Houd controle over de beweging die je maakt.
- Plaats je armen dichterbij je lichaam.
- Je kan de beweging aanpassen door het been eerst naar voren te zwaaien, vervolgens op zij en daarna naar achteren. En zo wissel je het af.
- Je kan je focus niet meer vasthouden of de balansoefening starten zonder focus. Tot slot, de moeilijkste: doe je ogen dicht tijdens de oefening.

SINGLE LEG BALANCE WITH HAMSTRING STRETCH

Bij deze oefening wordt er beweging gevraagd van je arm en je been tegelijkertijd. Daardoor is deze oefening moeilijker.

- Houd je linkerarm wijd.
- Til je rechtervoet van de grond en pak deze vast met rechterhand.
- Probeer vervolgens je rechterbeen langzaam te strekken zover als mogelijk.
- Maak de oefening moeilijker door je linkerarm naast je lichaam te houden.
- Tot slot kun je je been horizontaal bewegen naar opzij.

