

Versterkende oefeningen voor de bilspieren

Oefening 1:

Uitgangspositie: liggend op de rug met de knieën 90° gebogen. Plaats de armen langs het lichaam of kruislings op de borst.

- Duw met de voeten de billen van de grond. Je steunt alleen op de voeten en schouderbladen. Herhaal dit 10 keer. Let erop dat de kracht vanuit de benen en billen komt, en niet vanuit de rug.



Variaties voor de gevorderde:

- Bouw het aantal herhalingen uit naar 15 keer per serie
- Gebruik voor de variatie een bal
- Doe dezelfde oefeningen op één been

Oefening 2:

Uitgangspositie: steunend op handen en knieën met de rug recht.

- Trek één van beide benen in een hoek van 90° langzaam omhoog totdat het bovenbeen in één lijn is met je lichaam en het onderbeen haaks staat ten opzichte van het bovenbeen. Pas op dat de onderrug niet te hol wordt. Houd deze positie 10 seconden vast en laat het been weer zakken. Herhaal de beweging 10x en wissel dan van been.



Variaties voor de gevorderde:

- Doe dezelfde oefening met een gestrekt been
- Bouw het aantal herhalingen uit naar 15 keer per serie
- Gebruik enkelgewichtjes om de oefening zwaarder te maken

Oefening 3:

Uitgangspositie: rechtop staand met de voeten op schouderbreedte.

- Leg een stok of stang (eventueel met gewicht) op de schouders. Zak langzaam door de knieën tot een hoek van 90°, houd de rug hierbij wel recht. Kom langzaam weer omhoog. Herhaal de beweging 10 keer.

Variaties voor de gevorderde:

- Bouw het aantal herhalingen uit naar 15 keer per serie
- Als de houding gedurende de oefening correct is, mag de kniehoek ook kleiner zijn dan 90°



- Maak bij het omhoog komen een sprongetje en zak daarna gelijk weer door de knieën



Oefening 4:

Uitgangspositie: rechtop staand op één been, het andere been is gebogen naar achteren en de voet ligt op een verhoging.

- Vouw de handen in de nek. Zak langzaam door de voorste knie tot een hoek van 90°, de knie komt niet voorbij de tenen. Kom langzaam weer omhoog en herhaal de beweging 10 keer. Wissel nu van been.



Variaties voor de gevorderde

- Bouw het aantal herhalingen uit naar 15 keer per serie
- Gebruik losse gewichtjes in je handen of een stang (eventueel met gewicht)

Oefening 5:

Uitgangspositie: staand op één been, het andere been is gebogen naar achteren.

- Zak langzaam door de knie tot een hoek van 90°. Houd de rug hierbij recht. Kom langzaam weer omhoog en herhaal de beweging 10 keer. Wissel nu van been.



Variaties voor de gevorderde:

- Bouw het aantal herhalingen uit naar 15 keer per serie
- Ga met één been op een verhoging staan. Zak langzaam door de knie tot een hoek van 90°, het losse been raakt bijna de grond. Kom langzaam weer omhoog



Oefening 6:

Uitgangspositie: rechtop staand met de voeten naast elkaar.

- Zet met één been een stap naar voren en zak langzaam door de knieën. Let op: je knie raakt de vloer net niet. Zet jezelf af met je voorste voet en kom weer omhoog. Wissel nu van been. Herhaal de beweging 10 keer per been.



Variaties voor de gevorderde

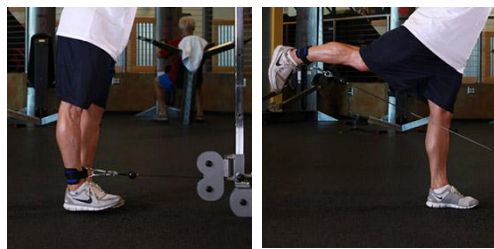
- Bouw het aantal herhalingen uit naar 15 keer per serie
- Gebruik losse gewichtjes in je handen of een stang (eventueel met gewicht)

Oefening 7:

Uitgangspositie: rechtopstaand. Bevestig het uiteinde van een elastische band (verkrijgbaar in de sportspecialzaak) aan een tafelpoot recht voor je. Het andere uiteinde komt om de enkel.

- Beweeg het been waar de elastische band om zit recht naar achteren, tegen de weerstand van het elastiek in. Breng het been langzaam weer terug in de

uitgangspositie. Herhaal de beweging 10 keer en wissel dan van been.



Oefening 8:

Uitgangspositie: rechtopstaand met de benen naast elkaar.

- Buig het bovenlichaam naar voren terwijl één been recht naar achteren wordt geheven. Houd de rug recht. Ook de heup en knie blijven gestrekt. Let op: het standbeen niet overstrekken! Keer weer terug naar de beginpositie. Herhaal de oefening beiderzijds 10x.

Variaties voor de gevorderde

- Bouw het aantal herhalingen uit naar 15 keer per been



- Maak de oefening zwaarder door losse gewichten in de hand te nemen

© Jessica Gal, 2012