

LENIGHEID ROUTINE BENEN

Een zeer goede manier om functioneel lenig te worden is middels yoga. Een hele goede en duidelijk routine van Sarah Beth, vind je hier: <https://youtu.be/d07LJBmeaog>

Ook haar andere video's zijn zeer bruikbaar.

Wil je twee simpele routines voor split en spagaat, gebruik dan onderstaande oefeningen:

ROUTINE VOOR SPAGAAT



1. Vanuit deze positie op je achterste knie steunen en voorste been strekken, met teen naar je toe. Dan weer terug naar de eerste positie. Dit 10x herhalen.
2. In de eindpositie blijven en deze 10-15 seconden vasthouden

3. Daarna vanuit de startpositie handen in de lucht en rechtop met het bovenlichaam. 10-15 seconden vasthouden.
4. Daarna vanuit de startpositie beiden ellebogen op de grond plaatsen naast je voorste been, dit 10-15 seconde vasthouden.
5. Vanuit hier doorglijden naar een spagaat, eventueel met steun op handgrepen of blokken aan weerszijden.
6. Eventueel daarna nog in stand het been zo hoog mogelijk optillen met beiden handen op de grond, 10 seconden.

ROUTINE VOOR SPLIT



1. In deze positie met de buik naar het linkerbeen, over de grond naar rechts en weer terug, 10 herhalingen.
2. Daarna in deze positie de benen naar binnen duwen en weer los, 10 herhalingen.
3. In deze positie: 10x en afrollend naar voren en hol maken en terug 10x
4. Daarna handen op een blok en naar het midden met de buik naar de grond 10-15 seconden vasthouden.