

## Basket Lummen: Oefeningen voor tussenseizoen

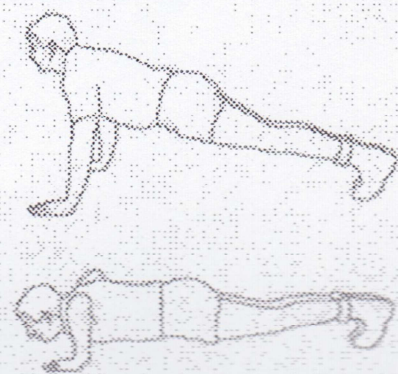
- **Actie:**  
Breng je schouders snel van de grond en ga traag terug. Ga nooit volledig terug op de grond met je schouders, er moet altijd spanning in je buikspieren zijn.
- **Tips:**  
Leg je handen zeker niet in je nek, anders ga je aan je nek trekken in plaats van je buikspieren te laten werken.
- **Herhalingen:**  
Week 1 tem 4: 3 x 20 herhalingen  
Week 5 tem 8: 3 x 25 herhalingen  
1 minuut rust tussen de oefeningen

Link op you tube met voorbeeld (lichte variatie):

<http://www.sportzorg.nl/oefeningen/core-stabilityoefeningen-rompstabiliteit>

### 5. Push Ups

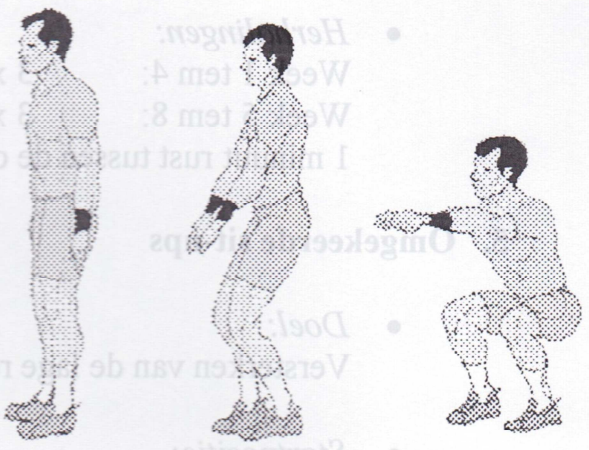
- **Doel:**  
Versterken van de schouder-, borst- en armspieren. Voornamelijk borstspieren.
- **Startpositie:**  
Pomphouding, armen iets breder dan schouderbreedte en kijk voor je uit. Denk aan de plank, één rechte lijn door buik- en bilspieren op te spannen.



- **Actie:**  
Buig door je ellebogen, punten van de ellebogen wijzen opzij en naar achter. Blijf de spanning in je buik- en bilspieren aanhouden. Duw je daarna terug op tot startpositie.
- **Tips:**  
Bij het opduwen, nooit volledig je armen strekken. Altijd een lichte buiging aanhouden.
- **Herhalingen:**  
Week 1 tem 4: 3 x 15 herhalingen  
Week 4 tem 8: 3 x 20 herhalingen  
1 minuut rust tussen de oefeningen

### 6 Squats

- **Doel:**  
Versterken van de quadriceps, hamstrings en gluteusspieren.
- **Startpositie:**  
Voeten evenwijdig op heupbreedte.  
Voetpunten wijzen naar voor.  
Armen gestrekt met bal in de handen.
- **Actie:**  
Buig je knieën en breng de bal met gestrekte armen voor je lichaam.  
Buig je knieën tot maximaal tot 90°, even aanhouden en dan terug uitduwen naar startpositie. Je knieën zijn nooit volledig gestrekt.
- **Tips:**  
Zorg ervoor dat je knieën nooit voorbij je voetpunten komen om overbelasting van de pezen te vermijden.  
Is deze oefening niet zwaar genoeg, dan kun je deze oefening ook met halters doen dat je in elke hand naast je lichaam houdt.
- **Herhalingen:**  
Week 1 tem 4: 3 x 10 herhalingen  
Week 5 tem 8: 3 x 15 herhalingen  
1 minuut rust tussen de oefeningen



Link op you tube met voorbeeld:

<https://www.youtube.com/watch?v=mU1nV0zxGD0>

Afhankelijk hoe goed je getraind bent, kan je daarna overgaan naar squat jumps, zie link:

<https://www.youtube.com/watch?v=xdQKsNUjKiI>