

## Doei Diastase warming-up

OEFENING	REPS	CUES	FILMPJE	RUST
1) All fours belly lift	1x10	Maak jezelf zo 'bol' mogelijk. Adem in door je neus en uit door je mond.	<a href="https://youtu.be/Iana7WaYffg">https://youtu.be/Iana7WaYffg</a>	15-30 sec
2) Dead bugs, alleen benen!	1x5 per kant	Hou je armen omhoog gestrekt. Adem uit bij het strekken van je been. Onderrug stevig tegen de grond drukken.	<a href="https://youtu.be/rIGTFt-fnYI">https://youtu.be/rIGTFt-fnYI</a>	15-30 sec
3) Glute bridge (met band om knie)	1x15	Hou je ribben omlaag en kantel je bekken door je billen aan te knijpen. Adem uit in de eindpositie.	<a href="https://youtu.be/pVmrHawAvWA">https://youtu.be/pVmrHawAvWA</a>	15-30 sec
4) Side-lying clamshells (met band)	1x8 per kant	Hou je onderrug in een neutrale positie en beweeg alleen vanuit je bilspier.	<a href="https://youtu.be/3R6ZvR7xxUc">https://youtu.be/3R6ZvR7xxUc</a>	15-30 sec
5) Adductor daps	1x10 per kant	Kantel je bekken en hou je ribben omlaag. Bovenlijf is in lijn met de knie op de grond.	<a href="https://youtu.be/B7MHayk3MIs">https://youtu.be/B7MHayk3MIs</a>	15-30 sec
6) Wall hip flexor stretch	1x10 per kant	Hou je ribben omlaag en knijp de bilspier van het been dat je stretched aan.	<a href="https://youtu.be/h7zbiqIqKCc">https://youtu.be/h7zbiqIqKCc</a>	15-30 sec
5) T-spine extension op bench	1x8	Hou je onderrug in een neutrale positie terwijl je je borst naar de grond duwt.	<a href="https://youtu.be/24vELoajqYQ">https://youtu.be/24vELoajqYQ</a>	15-30 sec

### Cues die werken voor elke oefening:

- Hou je ribben omlaag en over je heupen
- Maak een dubbele kin
- Adem uit bij het zwaarste gedeelte van de oefening

## Doei Diastase Workout

OEFENING	REPS	CUES	FILMPJE	RUST
<b>1A) (Barbell) Hip Thrust</b>	3x12	Maak een dubbele kin en hou je blik op je navel. Kantel je bekken door je billen hard aan te knijpen. Adem uit bij het kantelen.	<a href="https://youtu.be/9exmMILDGYk">https://youtu.be/9exmMILDGYk</a>	30-45 sec
<b>1B) Dead bugs</b>	3x6-8 per kant	Adem volledig uit bij het strekken van arm en been. Duw je onderrug tegen de grond.	<a href="https://youtu.be/rIGTFt-fnYI">https://youtu.be/rIGTFt-fnYI</a>	30-45 sec
<b>2A) 1-Arm half kneeling cable row</b>	3x10 per kant	Knijp je schouderblad omlaag en naar achteren bij het naar je toe halen van het gewicht.	<a href="https://youtu.be/zQ8YzU2D_Vg">https://youtu.be/zQ8YzU2D_Vg</a>	30-45 sec
<b>2B) 1-Arm dumbbell floorpress</b>	3x8 per kant	Knuffel de vloer met je schouderbladen. Duw je voeten in de grond bij het strekken van je arm. Let op: filmpje is met 2 armen, jij doet met 1 arm.	<a href="https://youtu.be/cnIMh8-TEWM">https://youtu.be/cnIMh8-TEWM</a>	30-45 sec
<b>3A) FFE Split squats</b>	3x8-12 per kant	Ga 'zitten' op je voorste been. Hou je ribben omlaag en over je heupen. Adem uit bij het omhoog gaan.	<a href="https://youtu.be/t7NK_NcvojZw">https://youtu.be/t7NK_NcvojZw</a>	30-45 sec
<b>3B) Tall kneeling pallof press</b>	3x8 per kant	Kantel je bekken door je billen hard aan te knijpen. Adem uit bij het wegduwen van het gewicht.	<a href="https://youtu.be/7hncCNdqFk">https://youtu.be/7hncCNdqFk</a>	30-45 sec
<b>4A) Side-lying windmills</b>	3x6-8	Knijp de bilspier van je gestrekte been aan. Maak je arm zo lang mogelijk. Volg je hand met je ogen.	<a href="https://youtu.be/huPP4USPVPA">https://youtu.be/huPP4USPVPA</a>	15-30 sec
<b>4B) Seated wall slides</b>	3x10	Hou je rug en achterkant hoofd tegen de muur. Adem uit bij het omlaag brengen van je armen.		15-30 sec

OEFENING	SETS + HERHALINGEN PER WEEK	GEWICHT PER WEEK
1A)		
1B)		
2A)		
2B)		
3A)		
3B)		
4A)		
4B)		