

E-BOOK **AB ROLLER**

THUISFITNESSXL.NL



THUISFITNESSXL

onderdeel van  **SPECISHOPS**

INHOUDSOPGAVE

Inleiding.....	1
Knee Roll out	2
Pointer Sequence.....	3
Ab Roller Plank.....	4
V-Roll Out.....	5
Child's Post.....	6



INLEIDING

Hartelijk dank voor je interesse in onze Specifit Double Ab Roller. Je bent waarschijnlijk al aan de slag gegaan en de eerste trainingen zijn al voltooid.

Met dit E-book willen wij je graag stimuleren om het beste uit jezelf te halen. Of je nu traint om af te vallen, spiermassa te kweken of te herstellen van een blessure, dit E-book gaat je helpen sneller je doel te bereiken.

In dit E-book willen wij je graag een aantal oefeningen laten zien die effectief zijn voor het trainen met de Ab Roller.

Voordat je begint aan de oefeningen is het belangrijk om eerst je spieren op te warmen. Dit kan je doen door even kort te stappen of licht te joggen. Hierdoor voorkom je blessures tijdens je workout en ben je beter voorbereid.

Laten we beginnen met de oefeningen.

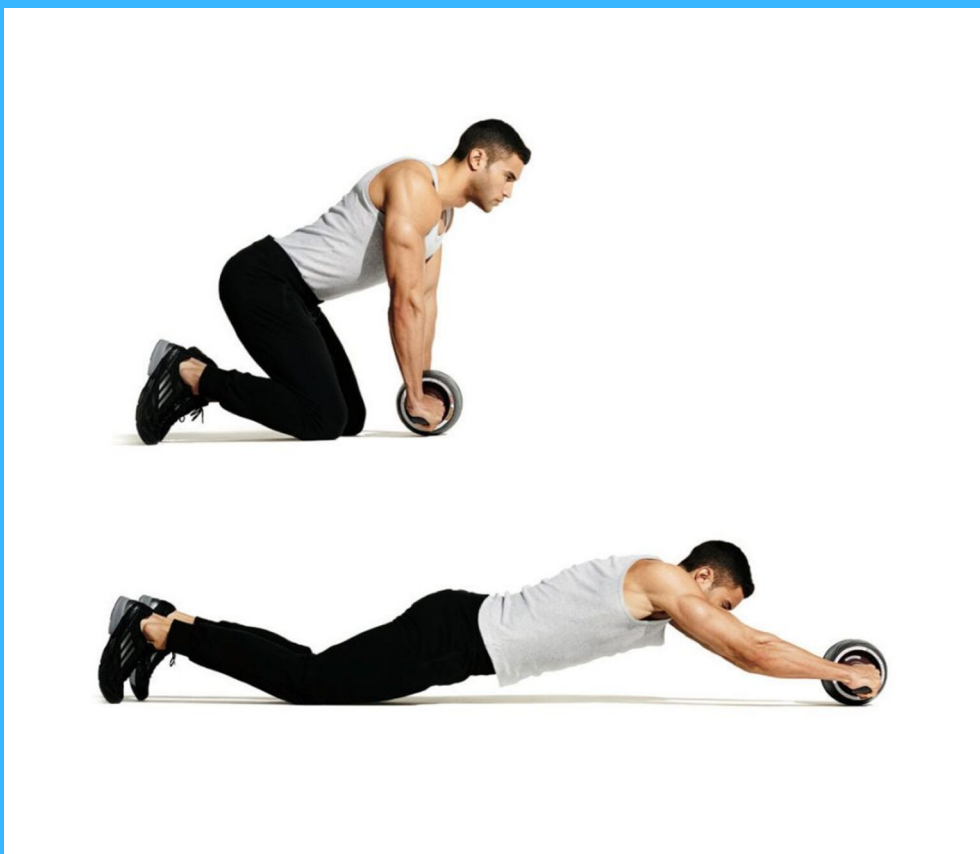
We wensen je heel veel succes!



1: KNEE ROLL OUT *Spiergroep: core, bovenrug, schouders*

1. Ga op je knieën zitten en houd de Ab Roller met beide handen vast.
2. Houd je rug recht en rol dan de Ab Roller zover mogelijk naar voren uit. Blijf je core goed aanspannen tijdens de oefening.
3. Houd deze houding even vast en rol dan weer terug naar de startpositie.

Let op: houd te allen tijde je rug recht!



2: POINTER SEQUENCE

Spiergroep: core

1. Ga op je knieën zitten en pak de Ab Roller met beide handen vast.
2. Buig voorover en zorg dat de Ab Roller ten minste onder je schouders staat.
2. Als je in een stevige positie staat, til dan een been op en strek die uit.
3. Houd dit enkele seconden vast en plaats het gestrekte been dan weer naast je andere been.
4. Herhaal deze oefening maar til dan je andere been op.

Ook hier geldt: houd altijd je rug recht en span je core goed aan.



3: AB ROLLER PLANK

Spiergroep: core, rug, schouders

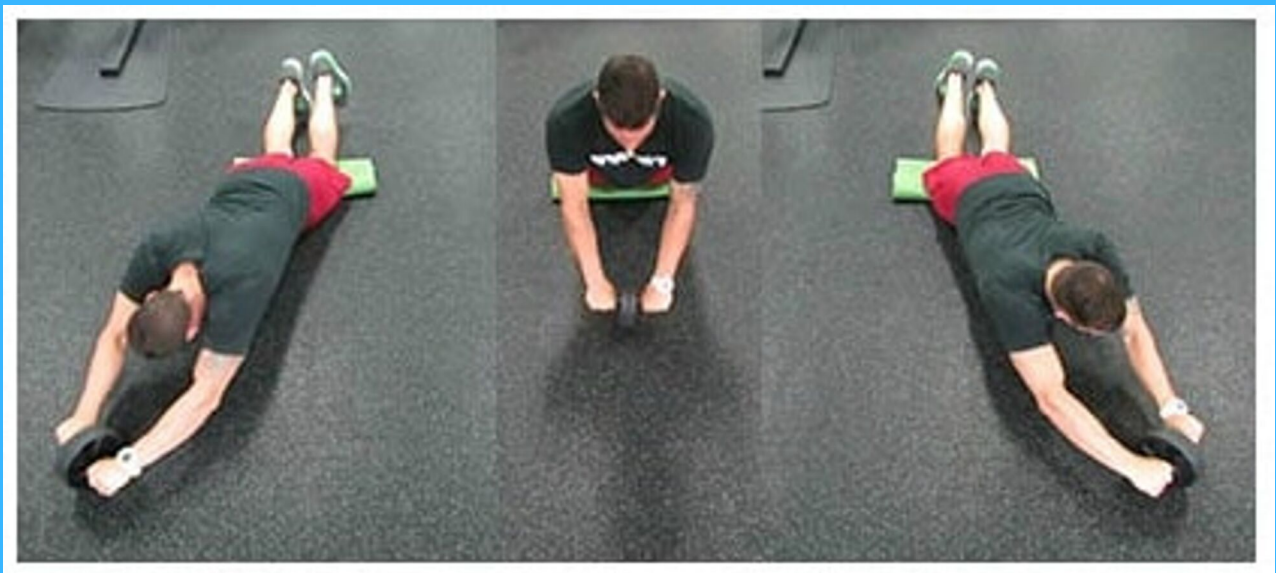
1. Pak de Ab Roller vast en ga eerst op je knieën zitten.
2. Span je torso goed aan en ga vervolgens in de plank houding (lichaam als een plank tenen op de grond)
3. Houd deze positie zo lang mogelijk vast (30-60 sec)
4. Herhaal deze oefening 3-4 keer (beginner). Daarna kan deze oefening vaker worden uitgevoerd.



4: V-ROLL OUT

Spiergroep: core, buik

1. Begin op je knieën en houd de ab roller goed vast.
2. Houd je armen gestrekt en rol dan langzaam uit naar rechts (45°).
3. Rol daarna langzaam weer terug naar de startpositie.
4. Rol vervolgens weer uit maar dan naar de linkerkant (45°).
5. Kom daarna langzaam weer terug naar de startpositie.
6. Herhaal deze oefening voor beide kanten 5 keer.



5: CHILD'S POST

Spiergroep: onderrug

1. Ga op je knieën zitten en pak de ab roller goed vast.
2. Rust met je billen op je hakken en buig voorover met een rechte rug.
3. Rol de Ab Roller zover mogelijk naar voren.
4. Rol daarna langzaam weer terug naar je startpositie.
5. Herhaal dit 5 keer.

