# Training met de Trilplaat

## Gehurkte houding

Ga in schouderbreedte op de trilplaat staan. Span daarbij je beenspieren een beetje aan, houd je rug recht en buig je knieën en bovenlichaam iets naar voren. Je moet nu een lichte spanning in de rug, in de voorste dijspieren en bilspieren merken.

## Zijstap

Zet één voet in het midden van de plaat. Neem met de andere voet een grote, rechte stap achteruit op de grond. Houd je rug recht en je bovenlichaam ontspannen terwijl de voorste voet stevig op de plaat staat en je de beenspieren aanspant. Nu zou je een spanning moeten voelen in de spieren van de dijen en de billen.

## Armen gebogen

Ga met licht gebogen knieën en rechte rug op de trilplaat staan. Trek de riemen stevig naar boven, zorg ervoor dat de polsen recht blijven. Nu zou je een spanning in de biceps moeten voelen.

## Armen strekken

Ga met je rug naar de plaat zitten. Ondersteun nu jezelf met je handen op de plaat. Laat je lichaam vervolgens weer zakken. Zorg ervoor dat je de schouderbladen bij elkaar houdt en de ellebogen iets gebogen. Je zou nu een spanning in de schouders en bovenarmen moeten voelen. Variatie: Probeer deze oefening met gestrekte benen.

## Klassieke push-up

Ondersteun jezelf met de handen op de plaat, geplaatst op schouderbreedte. Houd je benen gestrekt vanaf het lichaam op de grond. Je bovenlichaam is boven de plaat. Houd deze positie vast met rechte armen. Laat nu je bovenlichaam zakken en druk opnieuw omhoog. Herhaal deze beweging.

## Push-up borst

Ondersteun de trilplaat met de handen iets naar binnen gedraaid en geplaatst op schouderbreedte. Je benen zijn licht gebogen en je knieën staan op de grond. Laat nu je bovenlichaam zakken, buig je ellebogen naar buiten en houd de spanning in de buikspieren.

## Rug

Ga met beide voeten op de plaat staan. Buig je bovenlichaam een beetje en span de buikspieren aan. Grijp de uiteinden van beide banden met de duimen naar buiten gericht en trek de ellebogen omhoog.

## Voorste schouder

Neem een stap naar voren en zet één voet op de plaat. Stem de lengte van de banden met beide handen af, zodat je ellebogen ongeveer op schouderhoogte komen, terwijl je met rechte polsen de banden stevig omhoogtrekt.

## Schouder-taille

Ga op de plaat staan met een licht naar voren gebogen bovenlichaam en gespannen buikspieren. Grijp de uiteinden van de twee banden met de duimen naar buiten gericht en trek de ellebogen omhoog.

## Brug

Ga op je rug liggen en zet beide voeten op de plaat met je benen gebogen. Til nu je onderlichaam omhoog totdat het een lijn vormt met de dijen. Span de buik- en bilspieren en trek je voeten afwisselend naar de billen toe.

## Zijdelings heffen

Ga zijdelings op de plaat liggen. Ondersteun jezelf met één hand op de grond en met de andere hand aan het handvat van de plaat. Houd je benen recht en trek ze samen zo ver mogelijk omhoog. Houd de spanning vast.

## Zijdelings steunen

Plaats je handen in schouderbreedte op de plaat. Je voeten worden vanuit je lichaam op de grond uitgestrekt. Je bovenlichaam is boven de plaat. Nu je schouders en ellebogen in een lijn uitlijnen. Laat je zakken en til je bovenlichaam herhaaldelijk weer op.

## Gebogen trein

Ga voor de plaat staan. Trek de banden omhoog, elke aan een zijkant van je lichaam. Strek je borst naar voren, houd je schouderbladen bij elkaar en trek je armen parallel naar achteren. Daarbij zou je een spanning in de schouders en bovenrug moeten voelen.

## Schuine buikspieren

Ga op de plaat zitten en leun ongeveer 45° achterover met rechte rug. Trek nu één been in en strek het andere uit. Draai je bovenlichaam een beetje schuin en houd de spanning vast. Let op: Bij rugklachten wordt deze oefening niet aanbevolen.

## Rechte buikspieren

Ga met recht overeind bovenlichaam op de plaat zitten. Houd de zijkant van de plaat vast en leun ongeveer 45° achterover. Til nu je benen in een rechte hoek en strek je armen naar voren. Houd de lichaamsspanning vast. Let op: Bij rugklachten wordt deze oefening niet aanbevolen.

SPORTSTECH

# Rekken en masseren

## Binnenkant dijbeen

Ga liggen, naar het apparaat gekeerd, met één kant van het lichaam op de vloer, zodat je de binnenkant van het bovenbeen op de trilplaat kunt leggen. Zorg ervoor dat alleen de binnenzijde van het te masseren been in contact komt met de trilplaat. Wissel daarna het been.

## Achterkant dijbeen en billen

Ga met de achterkant van beide benen en eventueel ook de billen op de trilplaat liggen.

## Buitenkant dijbeen en billen

Plaats het dijbeen en de heup zijdelings op de trilplaat en ondersteun met één hand op de grond. Verander daarna van zijde.

## Voorkant dijbeen

Ga met de voorkant van de dijen op de plaat liggen en ondersteun het bovenlichaam met de onderarmen op de grond. Plaats het onderlichaam of de buik niet op de trilplaat.

## Kuiten

Plaats de kuiten op de plaat en ondersteun met de handen op de grond.

## Gehele bovenlichaam

Kniel voor het apparaat en pak de achterrand van de plaat zodat je armen in de lengterichting rusten en strek je lichaam maximaal uit. Daarbij zou je een rekking in de rug- en schouderzone moeten voelen.