

## POWERLIFTING

In de afspraak Powerlifting heb je één of een aantal van onderstaande oefeningen doorgenomen en geoefend met één van onze fitness trainers. Nu is het tijd om zelf aan de slag te gaan! Twijfel je over de techniek of de uitvoering van de oefeningen? Lees dan onderstaande uitleg nog eens rustig door. Heb je daarna nog steeds moeite met een bepaalde oefening of techniek? Plan dan een 1:1 training of herhaalafspraken in bij de receptie.



### ► Deadlift

Voeten op heupbreedte, pak de stang bovenhands vast buiten je knieën, schenen staan tegen de stang. Schouders licht over de stang heen en trek je schouderbladen naar beneden met een rechte rug, borst op en kijk naar voren. Strek vanuit je knieën terwijl je een rechte rug houdt. Je armen blijven recht en de halter blijft dicht bij je schenen. De deadlift eindigt wanneer je volledig gestrekt bent en het gewicht is opgetild. Laat het gewicht weer zakken en buig hierbij je knieën.



### ► Back/Front squat

Plaats de stang hoog op je bovenrug (back squat) of op je sleutelbenen met je ellebogen naar voren (front squat). Voeten staan op schouderbreedte, tenen licht naar buiten. Breng je billen naar achter en buig je knieën tot je heupen op knie lijn zijn (90 graden). Duw je knieën naar buiten en duw het gewicht vanuit je hakken weer omhoog. Bovenin volledige strekking van de heup, geen overstrekking in de knie.



### ► Bench press

Ga liggen op een bankje met de voeten stevig in de vloer. Pak de stang vast net iets buiten de schouders. Buig je ellebogen en laat de stang naar beneden zakken tot borsthoogte. Ellebogen zijn licht naar buiten gekeerd. Duw hierna het gewicht weer omhoog. Je onderrug duw je in het bankjes, buikspieren zijn aangespannen.