

FREE WEIGHT

In de afspraak freeweight heb je 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.



► Dumbbell Lunges

Pak in beide handen een dumbbell. Voeten staan onder de heupen en houd je borst rechtop. Met een voet zet je een grote stap recht naar voren. Je achterste knie breng je naar de grond. Beide benen hebben een hoek van 90 graden. Je bovenlichaam blijft recht op. Stap terug en wissel van been.



► Shoulder Press

Ga zitten op een bankje met twee dumbbells in je handen. Je rug is recht en je buikspieren zijn aangespannen. Breng de gewichten omhoog tot een hoek van 90 graden in de ellebogen, dit is je beginpositie. Vanaf hier strek je je armen omhoog, gewichten blijven horizontaal. En je laat ze weer rustig zakken tot 90 graden.



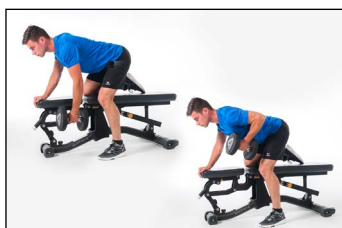
► Flat dumbbell press

Ga zitten op een bankje en pak twee dumbbells. Je zet de dumbbells op je knieën en je brengt je lichaam naar achter. Hierdoor kom je plat te liggen op het bankje, voeten stevig op de vloer en de dumbbells horizontaal boven de schouders. Buig je ellebogen en laat de dumbbells rustig naar beneden zakken. Ellebogen duw je licht naar buiten en ze zakken niet voorbij je lichaam. Vanuit hier duw je ze weer uit omhoog.



► Bicep curl

Voeten onder de heupen, dumbbells horizontaal voor je bovenbenen, armen gestrekt. Ellebogen zijn langs het lichaam en je buigt je ellebogen om de gewichten naar schouderhoogte te brengen. Hierna laat je de gewichten weer rustig zakken tot net voor de bovenbenen.



► One arm dumbbell row

Zet het bankje plat. Zet één voet op de grond, je knie en één hand op het bankje. Zorg ervoor dat je rug recht is en span je buikspieren aan. Trek het gewicht dicht langs de zijkant van je lichaam omhoog en houd hierbij je elleboog schuin omhoog. Zorg ervoor dat je arm niet volledig gestrekt is aan het einde van de oefening.



► Lying tricep extension

Ga liggen op een bankje met een dumbbell in beide handen. Strek je armen recht boven je schouders en laat de dumbbells naar elkaar toe wijzen, handpalmen naar elkaar toe. Buig je elleboog en laat het gewicht rustig naar je voorhoofd zakken tot een hoek van 90 graden. Ellebogen blijven naar binnen tijdens de oefening.

► Bekijk de overige oefeningen op de volgende pagina

FREE WEIGHT



► Goblet squat (1 dumbbell)

Ga met je voeten iets breder dan schouderbreedte staan, pak de dumbbell met twee handen vast en houd deze voor je borst. Houd je borst recht omhoog en kijk voor je uit. Laat je langzaam door je knieën zakken, alsof je gaat zitten op een stoel. Leg bij het zakken je lichaamsgewicht op je hakken. Kom parallel met de grond (hoek van 90 graden) en druk vervolgens met je hakken jezelf weer omhoog. Zorg ervoor dat je knieën niet op slot gaan wanneer je bovenin komt, wel volledige heupstrekking.



► Side raise

Pak in iedere hand een dumbbell, sta rechtop, voeten onder de heupen, knieën uit het slot. Armen zijn gestrekt langs het lichaam. Beweeg je armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte. Hierna weer rustig omlaag.



► Hammer curl

Pak in iedere hand een dumbbell, sta rechtop, voeten onder de heupen, knieën uit het slot. Armen zijn gestrekt langs het lichaam, ellebogen blijven langs het lichaam terwijl je de gewichten omhoog brengt tot schouderhoogte. Laat ze weer rustig zakken tot je armen volledig gestrekt zijn. De dumbbells blijven recht, niet indraaien.



► Dumbbell Flyes (bench flat/incline)

Ga zitten op een bankje en pak twee dumbbells. Zet de dumbbells op je knieën en breng je lichaam naar achter. Hierdoor kom je plat te liggen op het bankje, voeten stevig op de vloer en de dumbbells horizontaal boven de schouders. Breng de gewichten rustig naar buiten, je hebt een kleine knik in je ellebogen. Dumbbells komen onder niet voorbij het lichaam. Met bijna gestrekte armen ook weer omhoog.



► Standing calf raises

Voeten op heupbreedte, een dumbbell in iedere hand. Borst is rechtop, knieën licht gebogen. Ga op je tenen staan en zak weer rustig omlaag tot net boven de grond.

► Bekijk de overige oefeningen op de volgende pagina



► Dumbbell shrugs

Pak in iedere hand een dumbbell, sta rechtop, voeten onder de heupen, knieën uit het slot. Armen blijven gestrekt en je trekt je schouders omhoog en laat ze weer rustig zakken.

FREE WEIGHT



► Stiff leg deadlift (2 dumbbells)

Voeten onder je heupen en knieën licht gebogen. Een dumbbell in iedere hand. Dumbbells horizontaal voor je bovenbenen. Borst is rechtop en je buigt met een rechte rug vanuit je heup naar voren. Geen buiging in de knieën. Dumbbells blijven dicht bij het lichaam. Je buigt tot ongeveer kniehoogte, hierna kom je weer met dezelfde rechte rug overeind.



► Seated dumbbell overhead extension

Ga zitten op een bankje, voeten op de grond en bovenlichaam recht. Pak een dumbbell met twee handen vast boven je hoofd. In de beginpositie zijn de armen volledig gestrekt. Je laat het gewicht achter je hoofd zakken door je ellebogen te buigen. De ellebogen wijzen naar binnen en je armen blijven smal. Je stopt net boven je bovenrug en daarna strek je weer uit omhoog.



► 2 arm bent over dumbbell row

In iedere hand een dumbbell. Voeten onder de heupen, knieën licht gebogen. Buig met een rechte rug vanuit je heup naar voren. Gewicht is dicht bij het lichaam en je trekt het langs de zijkant omhoog. Elleboog wijst naar boven. Blijf voorover staan en strek je arm weer terug naar beneden.



► One leg calf raises

Pak een steunpunt vast met je hand. In de andere hand heb je een dumbbell. Een voet op de grond, de andere knie is gebogen. Gewicht aan de kant van de voet die op de grond staat. Je lift je hak van de grond en komt op je tenen. Hierna zak je rustig naar beneden.



► Bent over lateral raise

Pak in iedere hand een dumbbell, voeten onder de heupen, knieën uit het slot en buig vanuit je heup naar voren met een rechte rug. Armen zijn gestrekt langs het lichaam. Beweeg je armen zijwaarts omhoog tot schouderhoogte. Hierna weer rustig omlaag.

