

CIRCUIT KRACHT

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



▶ Leg press

Hiermee train je je bovenbenen en billen. Zorg dat je billen goed tegen de leuning aandrukken en dat je onderrug tegen het kussen aangedrukt blijft. Span je buikspieren aan en pak de handgrepen vast. Zet je voeten op heupbreedte tegen de plaat en adem uit wanneer je kracht zet. Let erop dat je je benen niet overstrekt en zet je knieën dus niet op slot. Zet de hendel om voordat je het gewicht weer laat zakken. Laat het gewicht zakken tot je benen in een hoek van 90 graden staan en strek daarna je benen weer uit.



▶ Seated Row

Hiermee train je je rugspieren en armspieren. Zorg ervoor dat je rechtop zit en span je buikspieren aan. Duw je borst naar voren terwijl je de handvaten naar je toe trekt. Let erop dat je je armen niet overstrekt. Adem uit wanneer je kracht zet.



Zie andere zijde voor de overige oefeningen.



▶ Chest Press/Supine bench

Hiermee train je je armen, schouders en borstspieren. Let erop dat je rug plat op het bankje ligt. Lukt dit niet? Ga met je borst onder de handvaten liggen. Let erop dat je je armen niet overstrekt. Adem uit wanneer je kracht zet.



CIRCUIT KRACHT

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



▶ Lat Pull Down

Hiermee train je je armspieren, schouders en je rug. Zorg ervoor dat je rechtop zit en span je buikspieren aan. Pak de handvaten op schouderbreedte vast, trek ze naar beneden tot schouderhoogte. Op het moment dat je de handvaten naar beneden trekt duw je je borst naar voren en trek je je schouderbladen samen zodat je meer spanning op je rug creëert. Let erop dat je je armen niet overstrekt en adem uit wanneer je kracht zet.



▶ Shoulder Press

Hiermee train je je schouders. Stel de zitting zodanig in dat de handvaten zich op schouderhoogte bevinden. Let erop dat je je rug recht tegen het bankje aan blijft drukken. Laat je schouders hangen alvorens je kracht zet. Let erop dat je je armen niet overstrekt en adem uit wanneer je kracht zet. Laat de handvaten na het strekken terugzakken tot schouderhoogte.

Zie andere zijde voor de overige oefeningen.