

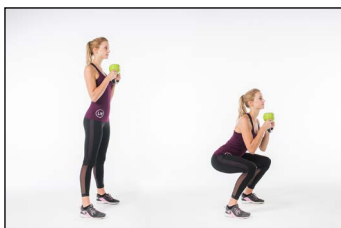
TRAINING 1

In de afspraak Training 1 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 herhaalafpraak in bij de receptie.

► Movement Prep

Cardio apparaat naar keuze

Bij voorkeur een apparaat waarbij meerdere delen van het lichaam tegelijk actief zijn. Denk aan: roeitrainer of crosstrainer. Lichte weerstand, gelijkmatig tempo (rpm).



► Lowerbody

Air squat (eventueel met kettlebell)

Ga met je voeten iets breder dan schouderbreedte staan. Houd je borst recht omhoog en kijk recht vooruit. 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 maar zorg wel voor een volledige heupstrekking.



► Upper Body

Push up

Zet je handen op schouderbreedte op de vloer en je tenen tenen/knieën aan de grond. Je spant je buikspieren aan en je lichaam is een rechte lijn. Laat je langzaam naar beneden zakken, duw je ellebogen licht naar buiten. Je stopt net boven de vloer met je borst tussen de ellebogen. Vanuit deze positie duw je jezelf weer omhoog. De beweging komt vanuit je armen, de rest van je lichaam is stil.



► Core

Butterfly sit-up met med ball

Je zit op de grond met je voetzolen tegen elkaar en je hakken zo dicht mogelijk bij je billen. De Medball houd je met twee handen vast. Je tikt met de medball de grond aan voor je tenen, hierna ga je rustig terug naar achter, je rug naar de vloer en je strekt je armen achter je hoofd. De med ball raakt de vloer opnieuw aan.



► Total body

Deadlift met kettlebell

Je staat rechtop met je voeten onder je heupen. Je hebt de kettlebell met twee handen vast, je armen zijn gestrekt. Je trekt je navel in en buigt met een rechte rug vanaf je heup naar voren. Je armen blijven gestrekt en bewegen dicht langs het lichaam. Vanuit je heup strek je weer uit terug naar de beginpositie.



Fireman pick up

Leg de powerbag tussen je benen en pak hem met twee handen van de grond. Leg de powerbag in één beweging op je schouder. Leg de powerbag weer terug en herhaal de oefening nu met je andere schouder.

Cooling down:

Cardio, cardio apparaat naar keuze

Lichte weerstand, gelijkmatig tempo (rpm)