

## OLYMPISCH GEWICHTHEFFEN

In de afspraak Olympisch gewichtheffen 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 herhaalafpraak in bij de receptie.



### ► Squat Clean

Zet je voeten op heupbreedte, laat de tenen naar voren wijzen. Pak de stang op schouderbreedte. Buig licht door je knieën, rug is recht. Billen zijn boven de knieën. Lift de stang langs je schenen omhoog en strek je knieën en heupen tot net boven de knie. Houd de stang langs je lichaam en strek volledig waarbij je de bekken explosief naar voren beweegt en de stang automatisch van het lichaam komt. Je trekt de stang omhoog, ellebogen omhoog/ naar buiten en komt onder de stang in squat positie.



### ► Overhead squat

Ga met je voeten op schouderbreedte staan, "schroef" je voeten vast in de vloer. Breng de barbell boven je hoofd (push press), lock hierbij je ellebogen en laat je oksels 'zien'. Breng het gewicht naar je hakken, span eerst je bilspieren en vervolgens je buikspieren aan voordat je naar beneden zakt. Draai je heupen en knieën naar buiten om een goede diepte te bereiken. Houd je armen gedurende de hele squat gestrekt. Let er bij het omhoog komen op dat je de core spanning aanhoudt voor de veiligheid van de rug.



### ► Clean & Jerk

Zet je voeten op heupbreedte, laat je tenen naar voren wijzen. Pak de stang op schouderbreedte. Buig licht door je knieën, rug is recht. Billen zijn boven de knieën. Lift de stang langs je schenen omhoog en strek je knieën en heupen tot net boven de knie. Houd de stang langs je lichaam en strek volledig waarbij de bekken explosief naar voren beweegt en je de stang komt automatisch van het lichaam. Je trek de stang omhoog ellebogen omhoog/ naar buiten. Ellebogen wijzen naar voren.

