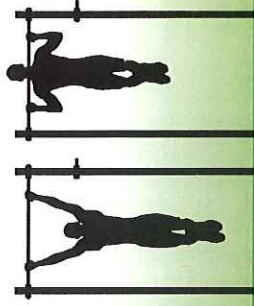


HET JUISTE GEBRUIK



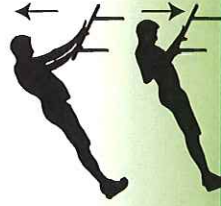
Pull ups

FUNCTIE

- Deze oefening zijn de essentie tot een sterke rug, armen, core en schouders.

OEFENING

1. Ga voor de optrekstang staan met je gezicht richting de stang.
2. Ga aan de stang hangen met eenoverhandse grip (met handpalmen naar voren gericht).
3. Trek je bovenlichaam gecontroleerd op tot net onder de stang. (Je kin komt boven de stang uit)
4. Breng hierbij je schouderbladen naar beneden, zodat je de optrekkende beweging uit je bovenrugspieren haalt.
5. Adem uit en laat je langzaam en gecontroleerd weer zakken tot de beginpositie.
6. Herhaal



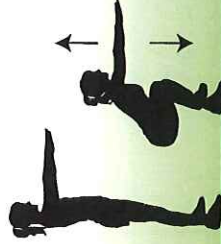
Push up

FUNCTIE

- Deze oefening geeft je een sterke borst, triceps en schouders.

OEFENING

1. Plaats je handen op de stang op schouderbreedte.
2. Trek je schouders naar achter en duw stevig in de grond.
3. Span je core op en houd je benen gestrekt.
4. Je hoofd houd je op een neutrale positie.
5. Zak door je armen en zorg dat je gehele lichaam mee zakt naar beneden.
6. Zorg ervoor dat je onderrug niet gaat doorhangen.
7. Duw nu krachtig terug omhoog.
8. Herhaal.



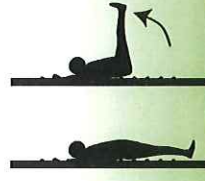
Squats

FUNCTIE

- De essentie voor sterke benen.

OEFENING

1. Hoofd: Als je rechtop staat kies je een punt recht voor je/iets boven je, hier blijf je gedurende de gehele oefening naar kijken.
2. Borst: Tijdens de Squat probeer je de borst zo rechtop mogelijk te houden. Alsof je heel zelfverzekerd je borst vooruit drukt.
3. Buik- en onderrugspieren: Zorg voor een neutrale, licht holle, houding in je rug. Blijf wel je buik- en onderrugspieren aanspannen.
4. Heupen: Beweeg je heupen naar achter, een beetje alsof je gaat zitten in een stoel.
5. Knieën: Zorg dat je knieën recht naar beneden buigen, laat ze niet te ver naar binnen of naar buiten bewegen. Als het nodig is mogen de knieën best iets over je tenen komen, zolang je maar een natuurlijke beweging maakt.
6. Voeten: Zet je voeten neer op schouderbreedte, of iets breder. Je tenen wijzen naar voren of een klein beetje naar buiten. Tijdens de gehele Squat blijven je voeten vlak op de grond staan om voldoende stabiliteit te behouden.



Leg raises

FUNCTIE

- De snelste weg naar een sixpack.

OEFENING

1. Ga aan een optrekstang hangen met je armen iets breder dan schouderbreedte.
2. Voordat je verder gaat zorg je ervoor dat je helemaal stil hangt en niet meer heen en weer schommelt. Een sterke core is hierbij erg belangrijk.
3. Span je buikspieren aan en breng je knieën omhoog. Probeer dit te doen met je benen zo gestrekt mogelijk.
4. Breng je knieën zo hoog mogelijk richting je borst en houd deze bovenin 1 seconde vast en span je buikspieren goed samen.
5. Laat vervolgens je benen gecontroleerd naar beneden zakken tot de beginpositie, zorg ervoor dat de rest van je lichaam niet gaat bewegen / schommelen.
6. Herhaal voor het aantal gewenste reps.

Voorbeeldschema beginners:

Full body, opbouwen basis kracht.

Sets: 3.

Herhalingen: 5 tot 8x

Rust tussen sets: 1 minuut.

Rust tussen oefeningen: 2 minuten.

Opwarming: 5 tot 10 minuten.

Cooling down: 5 tot 10 minuten.



Niet geschikt voor personen kleiner dan 1,40 meter

