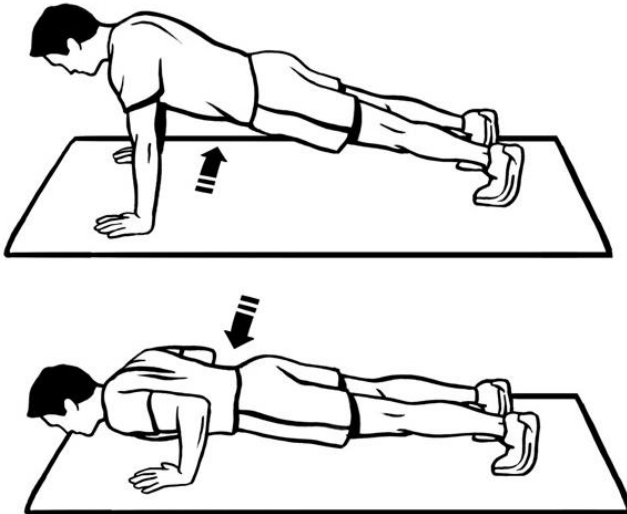


THUIS TRAINEN – KRACHT

1. OPDRUKKEN

Als je niet weet hoe dat moet kijk evt: <https://www.youtube.com/watch?v=nh-w67Smdj8>

Of hieronder:



- Je maakt eerst een serie herhalingen met je armen gewoon breed, zoals je het op een training doet. (versie 2 in het filmpje). Het accent ligt dan wat meer op je borstspieren.
- De tweede serie herhalingen doe je met je handen bijna tegen elkaar aan (versie 1 in het filmpje en afbeelding). Accent ligt hierbij wat meer op de triceps, de spieren aan de achterkant van je bovenarmen.



Aantal herhalingen:

Zorg dat je ongeveer tussen de 8 en 12 herhalingen net kunt maken.

Dus 2 x 8-12 herhalingen

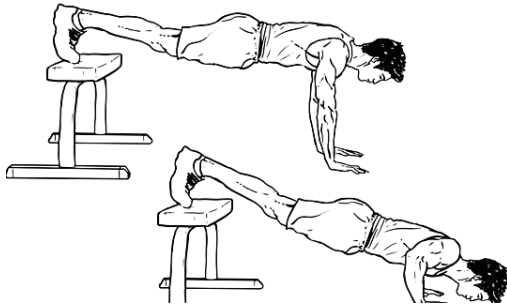
Neem ongeveer 1 minuut pauze tussen die twee series.

Lukt dat niet dan maak je het iets makkelijker door je handen wat hoger te zetten, bijvoorbeeld op een bankje, tafeltje of stoel.



DoelgerichtTrainen.nl

Gaat dat makkelijk, dan leg je je benen hoger, bv op een bankje, tafeltje of een stoel.



Let op

- Zorg ervoor dat je lichaam zo recht als een plank is, dus billen, schouders en knieën op 1 lijn ipv billen omlaag of juist omhoog.
- als je last van je schouders krijgt, pijn of een stekend gevoel, maak je de makkelijkere uitvoering of doe je hem niet.
- je mag deze oefening 2 x (series) maken, als je wilt doe je meer series. Maximaal 3 per oefening (dus 6 in totaal)

2. STEP-UP

Als je thuis een stevig krukje of bankje hebt, kun je dat gebruiken. Heb je dat niet of je bent bang dat het gaat schuiven pak je de traptreden.

Je gaat met een been op de kruk staan en strekt dat langzaam zonder je echt af te zetten.

Dat doe je zo vaak als je kunt, bij voorkeur ergens tussen de 8 en 12.

Eerst alle herhalingen met je ene been, daarna met je andere. In totaal drie series met 1 min pauze ertussen.

Is dit te moeilijk dan neem je een lager bankje of minder traptreden. Of je trekt je stiekem mee op aan de trapleuning.

Is dit te makkelijk dan neem je een rugzak en stopt die vol met boeken of zware 1,5 literflessen met water.



shutterstock.com • 1012065670

Let op

- Zorg dat je eerste je hele gewicht op je been hebt en strek het dan rustig
- hou je lichaam zo verticaal mogelijk, dus niet teveel voor of achterover buigen.
- blijf vooruit kijken
- als je bang bent dat je valt zorg dan dat er iets in de buurt is waaraan je je vast kunt houden, de muur of de trapleuning.
- zorg dat als je een bankje gebruikt het stevig staat en niet kan gaan schuiven door het bv tegen een muur te zetten.

3. CRUNCH

De klassiek buikspieroefening

De eerste serie doe je zoveel mogelijk, totdat je niet meer kunt.

Je ligt op je rug met je voeten plat op de grond. Van daaruit kom je met je schouders een beetje omhoog, zie filmpje en foto's hieronder. Je hoeft maar kleine bewegingen te maken.

https://www.youtube.com/watch?v=Xyd_fa5zoEU

U



De tweede serie doe je na een minuut pauze en weer zoveel als je kunt.

Nu maak je een reverse (omgekeerde) crunch. Nu laat je je voeten niet op de grond staan maar trekt ze tegelijkertijd met het omhoogkomen van je schouders naar je toe.

<https://www.youtube.com/watch?v=hyv14e2QDq0>



Let op

Gebruik je handen alleen ter ondersteuning van je hoofd, ga niet aan je nek trekken
Krijg je last van je rug, stop ermee of maak de beweging wat kleiner.

4. OPTREKKEN

Oefening voor de biceps, voorkant van je bovenarmen.

De eerste serie: Je pakt een stevige tafel en gaat eronder liggen met je gezicht er onder en je benen er onderuit (handpalmen zijn naar je toe gedraaid), zoals op deze foto:



Je trekt je zo vaak mogelijk op. Tussen de 8 en 12 herhalingen. Leg je benen met gestrekte knieën voor je, als dat te moeilijk is buig je ze zoals op de foto.

De tweede serie doe je andersom, dus je benen onder de tafel en je hoofd er buiten. Je pakt nu weer de rand van de tafel vast maar met de handpalmen van je af. (zie foto)

Weer zoveel mogelijk keren optrekken en met gestrekte benen.



Let op

Je lichaam is mooi gestrekt, net als een plank en zo voer je de beweging ook uit.

Zorg ervoor dat je ook je schouderbladen goed naar elkaar toe trekt (alsof er een pingpong bal tussen zit).

Het kan zijn dat je ook je rug voelt tijdens deze oefening, dat kan en mag als het je boven rug is. Je onderrug mag je niet voelen.

5. PLANKEN

Op tenen en onderarmen blijven staan met een recht lichaam, dus billen netjes tussen schouders en knieën en niet de lucht in of juist tegen de grond (vandaar de naam planken).

Deze oefening doe je op tijd (gebruik de stopwatch-functie van je telefoon of een kookwekker).

Tussen 30 en 60 seconden volhouden.



Te moeilijk, dan doe je de versie op je knieën

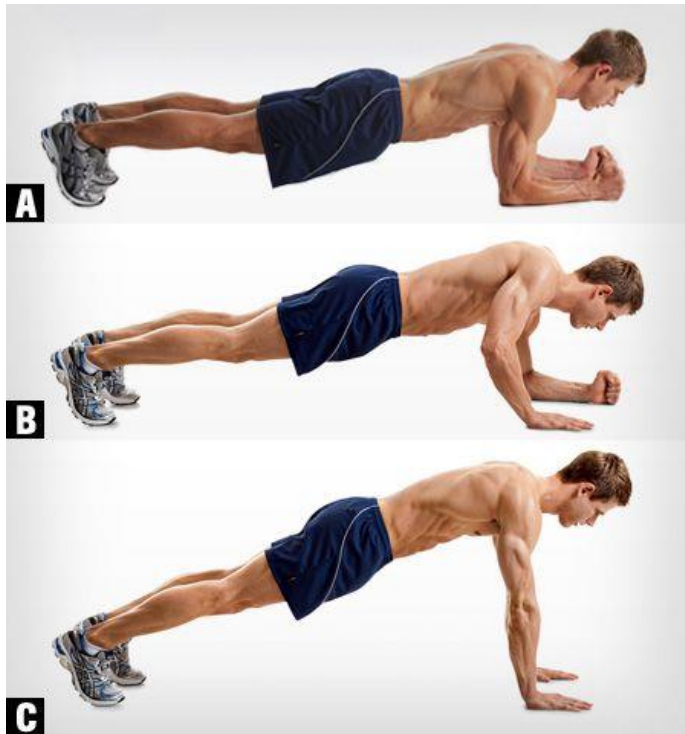
Te makkelijk dan til je afwisselend een been op:



Of een been en een arm:



Of je gaat afwisselend van ellebogen naar ligsteun en weer terug:



Let op

- Let er op dat je lichaam mooi gestrekt is en als een plank blijft. Deze oefening traint de spieren in je romp, mogelijk dat je vooral je buik voelt. Als dat de zwakkere kant is dan zul je die eerder voelen.

VRAGEN?

Heb je vragen over de oefeningen of over thuis trainen? Mail ons gerust op info@yoosin.nl