

Kracht Full Body met (beperkte) gewichten



Fitness | Groepslessen | eGym: Fit in 30 minuten | Fysiotherapie
Voedingsbegeleiding | Personal Training | Workshops & more!

Warming-up:



Oefening:	Duur:	Level:	Opmerkingen:
Hardlopen	10 minuten	N.V.T.	<p>Als warming-up kun je het beste even een stukje rennen buiten om de hartslag te verhogen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Mocht het slecht weer zijn, kun je ook altijd op de plaats een warming up uitvoeren. ➔ Volgende oefeningen achter elkaar 30 seconden lang uitvoeren. Joggen op de plaats – knie heffen op de plaats – hakken billen op de plaats – jumping jacks – burpees ➔ Deze 5 oefeningen 30 seconden achter elkaar uitvoeren x 3 sets!

Benodigheden: Bij dit sportschema gebruik je losse gewichten/dumbbells om de oefeningen uit te voeren. Bij elke oefening staan aandachtspunten waarop je goed moet letten bij het uitvoeren van de oefening. Verder staat op de balance home workouts website voor elke oefening een filmpje, met daarin de uitvoering van de oefening.

Kracht:

Algemene uitvoering:

Herhalingen: 3 x 12

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Kg:	Uitleg/aandachtspunten
X	Dumbell chest press		<ol style="list-style-type: none"> 1. Je ligt met je rug op de vloer 2. In elke hand houd je een dumbell vast. Belangrijk is dat de je ellebogen nooit hoger liggen dan je schouders. 3. Duw de dumbells omhoog en naar elkaar toe door je armen te strekken.
X	Dumbell single arm row		<ol style="list-style-type: none"> 1. Deze oefening voer je arm voor arm uit. Je start met het gewicht in je rechtse hand. 2. Leun met de andere hand ergens tegenaan, zodat je schuin staat. 3. Trek het gewicht richting je zij.
X	Dumbell shoulder press		<ol style="list-style-type: none"> 1. Deze oefening kun je zowel zittend op een stoel als staand uitvoeren. 2. Pak in beide handen een gewicht vast en plaats deze op je benen ter steun. 3. Vanuit de benen wip je de gewichten omhoog richting je schouder. Duw vanuit hier de gewichten omhoog uit door de armen te strekken.

Kracht Full Body met (beperkte) gewichten

			4. Laat de gewichten terug zakken tot aan je oren en duw weer omhoog
X	Dumbbell goblet squat		<ol style="list-style-type: none"> 1. Je houdt met beide handen een dumbbell vast bij je borstbeen 2. Nu maak je een squat 3. Zorg ervoor dat je rug recht blijft en dat je knieën niet ver voorbij je tenen bewegen.
X	Dumbbell chet fly's		<ol style="list-style-type: none"> 1. Je ligt met je rug op de grond (met eventueel de knieën gebogen en voeten plat op de grond). 2. Pak in elke handen een dumbbell en houd met gestrekte armen de dumbbells boven je borst. 3. Laat ze zijwaarts naar de grond toe bewegen totdat de ellebogen de grond aanraken. Vanuit hier beweeg je weer terug naar de beginpositie.
X	Dumbbell side raises		<ol style="list-style-type: none"> 1. Pak in beide handen een dumbbell vast. (deze oefening kun je zowel staand als zittend uitvoeren). 2. Beweeg de dumbbells zijwaarts omhoog tot aan schouderhoogte. 3. Laat weer terugbewegen tot aan beginpositie
X	Dumbbell pullover		<ol style="list-style-type: none"> 1. Deze oefening voor je liggend op je rug uit. 2. Gebruik voor deze oefening 1 dumbbell en pak deze met beide handen vast. 3. Houd deze met gestrekte armen boven je borst. 4. Laat nu het gewicht achter je hoofd zakken (terwijl de armen gestrekt blijven). 5. Beweeg weer terug naar beginpositie
X	Dumbbell bulgarian split squats		<ol style="list-style-type: none"> 1. Plaats één voet op een stoel en stap met de andere voet er ongeveer een halve meter vanaf. 2. Pak in beide handen een gewicht en zak nu door het voorste been (als het ware een squat op één been).
X	Standing/seated dumbbell tricep extension		<ol style="list-style-type: none"> 1. Deze oefening kun je zowel staand als zittend uitvoeren. 2. Met beide handen houd je 1 dumbbell met gestrekte armen boven het hoofd vast. 3. Laat de dumbbell achter het hoofd zakken door je armen te buigen. 4. Strek de armen weer uit
X	Dumbbell hammer curl		<ol style="list-style-type: none"> 1. Houd in elke hand 1 dumbbell vast. 2. Curl het gewicht omhoog richting je schouders 3. Probeer niet te zwaaien met de gewichten, maar gewoon rechtop blijven staan.



Alle bovenstaande oefeningen kunt u met afbeelding en uitleg vinden in onze gratis te downloaden app!
Gratis te downloaden via de Appstore of Google Playstore. Zoek op: Sportcenter Balance

Opmerkingen/aantekeningen/bijzonderheden: