


Arm workout voor thuis met (beperkte) gewichten

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	Tricep kickback		<ol style="list-style-type: none"> 1. Pak in één hand een gewicht vast. 2. Je staat rechtop en buigt met je gehele lichaam een stuk voorover. 3. Houd de elleboog waarin je de dumbell vast hebt, strak in de zij 4. Vanuit hier duw je de dumbell naar achteren uit.
X	Bicep hammer curl		<ol style="list-style-type: none"> 1. In beide handen een dumbell 2. Sta rechtop en curl de dumbbells richting je schouders toe.
X	Tricep overhead extension		<ol style="list-style-type: none"> 1. Pak met beide handen één dumbell vast (deze oefening kun je zowel staand als zittend uitvoeren). 2. Houd deze met gestrekte armen boven het hoofd vast 3. Laat het gewicht achter het hoofd zakken 4. Strek de armen weer uit
X	Bicep curl + pauze		<ol style="list-style-type: none"> 1. Pak in beide handen een dumbell vast 2. Plaats beide ellebogen in je zij en houd één elleboog in 90 graden vast (met gewicht). 3. De andere arm maakt gewoon een bicep curl beweging

Arm workout voor thuis met (beperkte) gewichten

			<ol style="list-style-type: none">4. Maak 6 herhalingen en wissel van kant.5. Doe dit 2 keer in totaal zodat je per arm 12 herhalingen gemaakt hebt met de bicep curl.
X	Dumbbell tricep dips		<ol style="list-style-type: none">1. Plaats beide gewichten op de grond.2. Ga tussen de gewichten inzitten en pak de gewichten vast (gewichten blijven op de grond staan).3. Houd je benen gestrekt en de billen van de grond.4. Nu zak je door je armen totdat de billen de grond raken. Nu druk je je weer omhoog uit.5. Belangrijk is dat het bovenlichaam rechtop blijft, dus niet naar voren gaan hangen.
X	Bicep 21 curls		<ol style="list-style-type: none">1. Pak in beide handen gewichten vast.2. Houd de ellebogen strak in de zij.3. Curl de gewichten omhoog tot aan 90 graden (dus niet de volledige beweging maken).4. Maak 7 herhalingen5. Nu curl je vanuit 90 graden tot helemaal aan de schouders.6. Maak weer 7 herhalingen7. Nu maak je de volledige beweging van begin tot eind.8. Ook weer 7 herhalingen



Dit schema is in zijn geheel te vinden als video workout op onze website www.balance-home-workout.nl



Opmerkingen/aantekeningen/bijzonderheden: