

BBB

Dit schema helpt je bij het in vorm brengen van je benen, buik en billen. Volg dit schema 2x per week, in combinatie met het afvalschema, voor nog meer resultaat.

Tip! Alternatieve oefeningen

- I.p.v. oefening 1 doe je een Squat
 - I.p.v. oefening 2 doe je een Stiff Leg Deadlift
 - enz.
- **Voor meer uitleg over alternatieve oefeningen kun je terecht bij één van onze fitnessinstructeurs.**
 - **Kun je het apparaat niet vinden? Ieder apparaat heeft een sticker met een toestelnummer.**

Warming up

Een warming up is belangrijk om je lichaam klaar te maken voor inspanning. Hiervoor hebben wij de volgende toestellen beschikbaar: de fiets, crosstrainer, roeimachine, loopband, stepper & AMT.

Tijd: 10-15 min.

Niveau: Quickstart level 6
(Niet aanwezig bij de roeimachine)



1. Leg press (nr 8)

Ga zitten, plaats je handen op de handvatten en je voeten op heupbreedte op het voetvlak. In de beginpositie maken je benen een hoek van ongeveer 90 graden. Vanuit deze positie duw je jezelf naar achteren, totdat je benen bijna gestrekt zijn. Laat je vervolgens weer gecontroleerd terugzakken naar de beginpositie.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10



2. Leg curl (nr 14)

Ga zitten en stel de rugleuning zo in dat je knieën net voorbij de zitting steken. Zorg ervoor dat de verstelbare kussenrol tegen de onderkant van je kuiten aankomt, net boven je enkels. Gebruik nu de stelarm rechts van je om je knieën te strekken. Beweeg nu je hielen richting je billen door je knieën te buigen. Laat je voeten nu weer rustig omhoog komen door je knieën te strekken.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10

3. Leg extension (nr 20)

Ga zitten, plaats je handen op de handvatten en zorg ervoor dat het beenkussen zich net boven je voeten bevindt. Vanuit deze positie duw je het kussen naar boven toe tot je benen bijna gestrekt zijn. Laat je benen vervolgens weer gecontroleerd terugzakken naar de beginpositie. De rugleuning is correct als je knie op gelijke hoogte ligt als het scharnierpunt van de stelarm.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10



4. Glute (nr 5)

Je traint je linker- en rechterbeen afzonderlijk van elkaar. Ga met 1 voet op het plateau staan en stel nu m.b.v. de stelarm de beenrol in op stand 1, 2 of 3 (verschilt per persoon). De beenrollkussen zit nu in de knieholte van je andere been. Pak nu de handgreep voor je vast en breng je been nu recht naar achteren net zover als je kunt. Als je dit punt bereikt hebt laat je je been weer rustig terugzakken naar beginpositie.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10



5. Adductor (nr 6)

Ga zitten, plaats je voeten op de voetsteunen en je handen op de handvatten. In de beginpositie maken je benen een hoek van ongeveer 45 graden ten opzichte van je bovenlichaam. Vanuit deze positie duw je je benen naar binnen toe.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10



6. Abductor (nr 7)

Ga zitten en plaats je voeten op de voetsteunen en je handen op de handvatten. Vanuit deze positie duw je je benen naar buiten toe, totdat je benen een hoek van ongeveer 45 graden maken ten opzichte van je bovenlichaam.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10





7. Total abdominal (nr 18)

Ga zitten met je onderrug tegen het kussen.
Plaats je voeten achter de rolkussens en trek de handvatten over je schouders heen.
Vanuit deze positie span je je buikspieren aan en maak je een crunch (buig) beweging, richting je bovenbenen.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x20/25

8. Rotary torso (nr 29)

Ga zitten met je onderrug tegen de steun aan en stel m.b.v. de stelgreep de juiste hoek in (draai zo ver mogelijk naar links of rechts, je traint beide kanten afzonderlijk van elkaar). Pak de handvatten vast en trek ze over je schouders. Draai nu naar 1 kant, door kracht te zetten vanuit de schuine buikspieren, en draai met weerstand terug. Blijf tijdens de oefening vooruit kijken.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x20/25



Cooling down

Na inspanning is het belangrijk om weer tot rust te komen. Zorg ervoor dat je het laatste gedeelte van je training rustig afbouwt. Hiervoor hebben wij de volgende toestellen beschikbaar: de fiets, crosstrainer, roeimachine, loopband, stepper & AMT.

Tijd: 5-10 min.

Niveau: Quickstart level 5

(Niet aanwezig bij de roeimachine)

**Wil je een trainingsschema speciaal
voor jou op maat gemaakt?**

**Dan kan dit uiteraard ook!
Je kunt hiervoor een afspraak maken bij de Fit For Free balie.**

FIT FOR FREE

**Meer fitnesstips, informatie over Fit For Free
& meedoen met de leukste winacties?**

**Like ons op Facebook!
kijk op  FitForFreeNL**