

Beginners mannen

Dit schema is geschikt voor alle mannen, die willen beginnen met krachttraining. Als je moeite hebt met het uitoefenen van sommige oefeningen, vraag dan één van onze fitnessinstructeurs om hulp.

- **Leg de focus niet teveel op het gewicht maar meer op het uitvoeren van een oefening. Indien je een oefening niet correct uit kunt voeren zal hoogstwaarschijnlijk het gewicht te zwaar ingesteld zijn.**
- **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 jezelf 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. Pulldown (nr 13)

Ga zitten en plaats je voeten op schouderbreedte op de grond en je bovenbenen tegen de kussens aan. Pak de handvatten beet (handpalmen van je lichaam af) en houd deze in de beginpositie met lichtgebogen armen vast. Trek nu de stangen beheerst naar beneden richting je borst. Laat de handvatten hierna weer beheerst zakken naar de beginpositie.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10



4. Low row (nr 4)

Ga zitten en pak de handvatten vast. Als je de handvatten niet vast kunt pakken maak de afstand van het borstkussen dan korter. Trek de handvatten richting je buik en houd ze hier even vast. Laat de handvatten nu gecontroleerd weer teruggaan naar de beginpositie. De zithoogte is correct als je met je borst tegen het kussen aanzit.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10



5. Chest press (nr 17)

Ga zitten en breng m.b.v. de voetsteun de handvatten naar voren. Pak de handvatten nu vast, breng ze naar voren en laat de voetsteun nu los. Laat de handvatten nu rustig zakken, ter hoogte van je borstspieren, en stoot hierna beheerst uit. De zithoogte is correct als de handvatten in lijn zijn met het midden van je borst.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10

6. Pectoral (nr 30)

Ga zitten en breng de hendels/ handvatten naar voren m.b.v. de voetsteun. Laat de voetsteun nu los en zet je voeten voor je op de grond. Laat de hendels rustig terugzakken breng ze daarna weer naar binnen. Gedurende de oefening houd je je rug constant tegen het kussen aan. De zithoogte is correct als de handvatten zich op ooghoogte bevinden.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10



7. Shoulder press (nr 1)

Ga zitten en pak de handvatten vast. Druk de handvatten nu gecontroleerd uit boven je hoofd, maar strek je armen niet helemaal uit. Laat de handvatten vervolgens weer rustig terugzakken. De zithoogte is correct als de handvatten net boven je schouders uitkomen.



Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10



8. Arm extension (nr 19)

Ga zitten en pak de handvatten naast je vast. Breng de handvatten naar beneden en plaats je ellebogen zover mogelijk in je zij. Houd je ellebogen in je zij en trek de handvatten nu verder aan totdat je armen gestrekt zijn. Breng nu je onderarmen weer omhoog, maar houd je ellebogen in je zij. De zithoogte is correct als de handvatten zich op hoofdhoogte bevinden (als je ze niet vast hebt).

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10

9. Arm curl (nr 31)

Pak de handvatten vast en ga zitten. Vanuit deze positie trek je de handvatten naar je toe en laat je deze vervolgens helemaal terugzakken totdat je armen bijna gestrekt zijn. Als je gaat zitten dan moeten de oksels zich in de rand van het kussen bevinden. Als dit niet het geval is wijzig dan de zithoogte.



Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10

10. 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: 3x10



11. 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: 2x15/20 Gevorderd: 3x25

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)

