

Functional Training mannen

Functional Training is een combinatie van oefeningen gericht op spierversterking, coördinatie en stabiliteit. Door middel van deze oefeningen, zal je algehele conditie en fitheid worden verbeterd. Denk hierbij aan het verminderen van gewrichtsklachten en het hebben van meer energie. Functional Training voor mannen is vooral gericht op kracht. Voor meer oefeningen gericht op lenigheid, zie Functional Training vrouwen.

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. Squat

1. Plaats je voeten op heupbreedte, leg de stang op je schouderbladen en houd je rug recht.
2. Zak langzaam door je knieën tot je knieën een hoek van ± 90 graden bereiken. Houd je rug recht en kom rustig omhoog, door je knieën weer te strekken.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10/12



2. Clean & Press

1. Leg een halter voor je op de grond en zet je voeten op heupbreedte. Zak door je knieën en pak de halter op schouderbreedte bovenhands vast.
2. Til de halter in één keer op tot schouderhoogte, door snel je knieën te strekken en je heupen naar voren te duwen.
3. Stoot de halter uit boven je hoofd, door je armen te strekken.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10/12

3. Stiff Leg Deadlift

1. Plaats je voeten op heupbreedte met je knieën licht gebogen en pak de stang (of kettlebell) met beide handen vast.
2. Houd je buikspieren aangespannen en trek je schouderbladen naar elkaar toe. Kantel vervolgens je bovenlichaam vanuit je heupen voorwaarts (alsof je over een hekje buigt). Kom vervolgens weer omhoog, door je hamstrings aan te spannen.



Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x10/12

Tip! Pak een step als je dieper wilt zakken.

4. TRX press

1. Pak beide handgrepen vast met gestrekte armen, en leun iets voorover. Zorg dat je hele lichaam in één rechte lijn is.
2. Zet je borst uit, schouders achteruit, ellebogen breed, druk jezelf vervolgens weer terug in beginpositie 1.

Series: Beginner: 2x10 Gevorderd: 3x15



5. TRX row

1. Stel de TRX in op de kortste stand, pak de handgrepen vast en leun nu met gestrekte armen achterover.
2. Trek de handgrepen naar je toe, totdat je ellebogen voorbij je rug zijn.

Series: Beginner: 2x10 Gevorderd: 3x15

6. TRX triceps

1. Pak beide handgrepen vast en breng ze boven je hoofd. Leun iets voorover en zorg dat je lichaam in een rechte lijn is. Je armen heb je gebogen voor je.
2. Strek je ellebogen uit. Houd hierbij de ellebogen recht vooruit en zo dicht mogelijk bij elkaar.

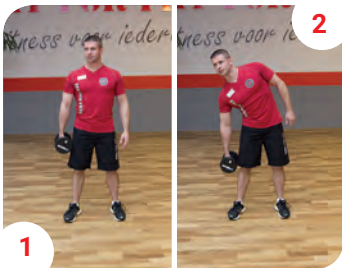
Series: Beginner: 2x10 Gevorderd: 3x15



7. Ball crunch

1. Ga op de swiss ball zitten en rol rustig op je rug. Plaats je voeten op heupbreedte.
2. Maak nu een traditional crunch op de swiss ball.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x20



8. Side bend

1. Pak een dumbbell / schijf en houd deze naast je vast. Sta trots rechtop met de voeten naast elkaar.
2. Laat de dumbbell rustig zijwaarts langs de zijkant van je been zakken. Houd de heupen recht naar voren en zorg ervoor dat alleen het bovenlichaam beweegt.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x20

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.**

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

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