

Functional Training vrouwen

Functional Training is een combinatie van oefeningen gericht op spierversterking, coördinatie en stabiliteit. Door middel van deze oefeningen werk je aan je algehele fitheid. Functional Training voor vrouwen is vooral gericht op lenigheid. Voor meer oefeningen gericht op kracht, zie Functional Training mannen.

Tip! Als de oefeningen op de bosu ball te moeilijk zijn, probeer ze dan eerst zonder bal, maar bijvoorbeeld met een step of bank.

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. Pak 2 dumbbells vast, plaats je voeten op heupbreedte en houd je bovenlichaam rechtop.
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. Lunge

1. Pak 2 losse gewichten, zet je voeten op heupbreedte met je knieën licht gebogen en je rug recht.
2. Zet nu een grote stap vooruit en zak naar beneden zonder dat je achterste knie de grond raakt. De knieën bevinden zich in een hoek van ± 90 graden. Wissel af van been.

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

3. Lying abduction

1. Ga ontspannen op je zij liggen.
2. Hef je bovenste been omhoog, trek je tenen naar je toe en span je bilspieren aan. Wissel hierna van kant.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x20

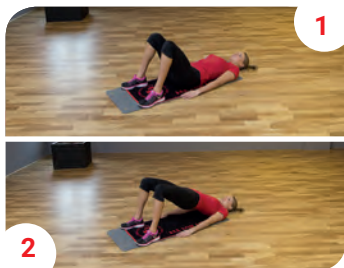


4. Pulse up

1. Ga op je rug liggen en houd je benen gestrekt in de lucht.
2. Duw je billen, bekken en onderrug van de grond en laat ze daarna weer zakken. Houd je benen gestrekt omhoog.



Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x20



5. Pelvis lift

1. Plaats je handen naast je heupen en je hakken recht onder je knieën.
2. Duw je heupen omhoog, span je billen aan en houd spanning op je buik.

Series: Beginner: 2x15 Gevorderd: 3x20

6. Bosu push up

1. Zet de bolle kant van de bosu ball op de grond en plaats je handen op het platte gedeelte (onder je schouders). Zet je voeten op heupbreedte en lig in één rechte lijn met je hele lichaam.
2. Zak door je armen, totdat de borst zich 5 cm boven de bosu ball bevindt. Houd je rug recht.



Series: Beginner: 2x10 (of vanuit knieën) Gevorderd: 3x15

7. Bosu dip

1. Plaats je handen, achter je lichaam, neer op de platte kant van de bosu ball. Plaats je voeten van je af (hoe verder je voeten, hoe zwaarder de oefening).
2. Zak door je ellebogen omlaag. Je ellebogen wijzen hierbij naar achter en je billen mogen de grond niet raken.

Series: Beginner: 2x10* Gevorderd: 3x15



* Beginner: Gebruik step i.p.v. bosu



8. Bosu crunch

1. Ga zitten op de bosu ball, plaats je handen achter je hoofd en houd je knieën licht gebogen met de voeten boven de vloer. Zorg ervoor dat geen enkel ander deel van je lichaam, behalve je billen, contact heeft met de bosu ball.
2. Trek je knieën en ellebogen naar elkaar toe.

Series: Beginner: 2x10 (Voeten aan de grond)
Gevorderd: 3x20

9. TRX row

1. Stel de TRX in op de kortste stand en pak de handgrepen vast. Leun nu achterover met gestrekte armen.
2. Trek de handgrepen naar je toe totdat je ellebogen voorbij je rug zijn en laat je vervolgens weer rustig terugzakken naar positie 1.

Series: Beginner: 2x10 Gevorderd: 3x15



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 fitnessstips, informatie over Fit For Free & meedoen met de leukste winacties?

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