

HET ALGEMENE PROGRAMMA VOOR KRACHT & CONDITIE OPBOUWEN



Voor het beginnersniveau van het algemene programma ga je trainen bij 70% van je maximale hartslag gedurende 20 minuten. Tijdens de trainingen kunnen diversen oefeningen gedaan worden voor het versterken van de spiergroepen en het verbeteren van de stabiliteit. Diversen oefeningen zorgen voor een beetje afwisseling.

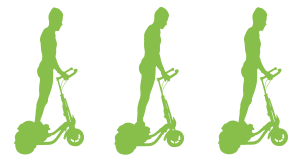
STAP 1: WARMING UP

De warming-up moet minimaal 5 minuten tot 10 minuten duren. Zorg ervoor dat je het bloed door de major spieren stroomt. Dit kun je doen door korte cardiovasculaire oefeningen of door dynamisch/statisch te stretchen. Bij pijnlijke spieren van een vorige workout raden wij u aan om te warmen tot minimaal 10 minuten.

STAP 3: OEFENING CALF RAISES

1. Sta rechtop op de Me-Mover met je voeten plat op de pedalen.
2. Beweeg langzaam van platte voeten naar staan op de tenen terwijl je de benen gestrekt houdt.
3. Breng de hielen weer naar beneden.

3 sets
15 herhalingen (per been)
45 sec. rust tussen de sets



spiergroep
kuiten

OEFENING LEG CURL

1. Sta rechtop op de Me-Mover met je voeten plat op de pedalen
2. Til je hiel richting je bilspieren, maar stop als je been de hoek van 90 graden heeft bereikt
3. Breng je een terug naar de begin positie

3 sets
15 herhalingen (per been)
45 sec. rust tussen de sets



spiergroep
Hamstrings

OEFENING KNEE TO HANDLE BAR

1. Sta rechtop op op de Me-Mover
2. Breng de rechter knie naar de rechterkant van het stuur (of de linker knie naar de linkerkant van het stuur)
3. Keer terug naar rechtop staande positie

3 sets
15 herhalingen (per been)
45 sec. rust tussen de sets



spiergroep
Buikspieren
Schuine buikspieren
Heup buigers

STAP 4: COOLING DOWN

Afkoelen verbetert uw prestatieniveau door het herstelproces te versnellen. Een combinatie van langzaam lopen, Me-Moving en statisch stretchen is het meest geschikt. Zo koel je je lichaam af en maak je je spieren klaar voor het herstelproces