



Dumbbell oefenboek

Voor de theoretische achtergrond over krachttraining verwijzen wij u naar de informatiebrochure krachttraining die ook op deze website te vinden is. Per oefening kunt u in de tabel gewicht, herhalingen etc. invullen.



Kick back



Arm strekken

Bij de Kick back sta je in een uitvalspas waarbij het voorste been gebogen is. De romp is voorover gebogen, waarbij een hand steunt op het voorste been.

De dumbbell houd je vast in de "hammergrip". Je bovenarm is horizontaal, de dumbbell hangt recht naar beneden. Fixeer de elleboog tegen het lichaam en strek je arm volledig. De bovenarm blijft gedurende de hele oefening horizontaal.

Gewicht	Week	Aantal herhalingen	Pauze
		6-30	15 sec-1min.



biceps curl

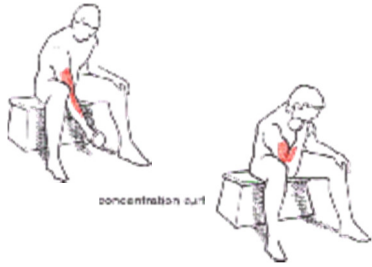
alternate biceps curl



Arm buigen

Ga bij de staande "Bicepsl Curl" in een spreid-schrede stand staan. De benen zijn licht gebogen en je brengt je lichaamsgewicht enigszins op het voorste been. Kantel je bekken achterover zodat je rug niet hol wordt. De bovenarm is verticaal en beweegt niet mee. Buig je armen tot je handen op borsthoogte zijn en laat ze vervolgens weer zakken. Strek de armen net niet helemaal, zodat je spanning op de biceps houdt. Als alternatief kan je ook tegen de muur gaan staan met de voeten iets naar voren toe. Je onderrug komt nu tegen de muur aan. Je kunt de oefening ook alternerend uitvoeren (dus eerst links, dan rechts).

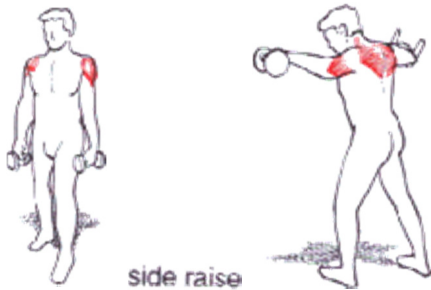
Gewicht	Week	Aantal herhalingen	Pauze
		6-30	15 sec.- 1 min.



Arm buigen in zit

Oefen de "concentration curl" in zit. Pak de dumbbell in ondergreep vast. Laat je arm tussen je gespreide benen hangen met de achterkant tegen het bovenbeen gesteund. De arm is daarbij niet gestrekt zodat de biceps aangespannen blijven. De vrije arm ligt op je andere been. Buig je arm zoveel mogelijk en laat hem daarna weer rustig zakken. Let op dat je de arm nooit overstrekt.

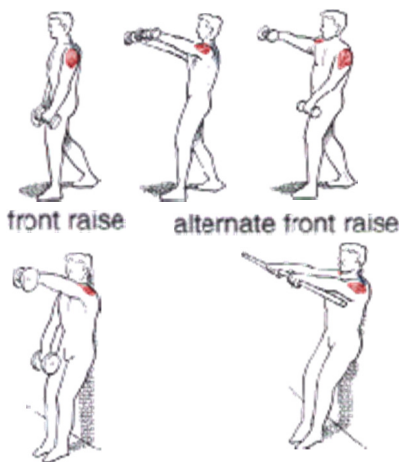
Gewicht	Week	Aantal herhalingen	Pauze
		6-30	15 sec.- 1 min.



Zijwaarts heffen

Bij de "side raise" hangen de beide armen recht naar beneden met in iedere hand een dumbbell. In stand sta je in spreid-schrede-stand waarbij de benen licht gebogen zijn en het lichaamsgewicht op het voorste been is. De ellebogen zijn licht gebogen en de handpalmen zijn naar binnen gekeerd. Breng beide armen tegelijkertijd zijwaarts omhoog tot je handen op oorhoogte zijn. De ellebogen blijven daarbij licht gebogen, dit voorkomt een te grote druk op het elleboogsgewricht.

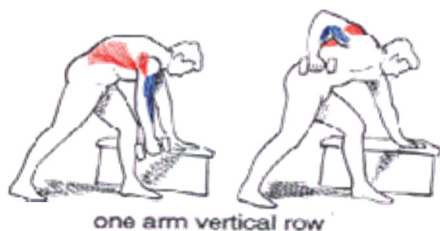
Gewicht	Week	Aantal herhalingen	Pauze
		6-30	15 sec.-1min.



Voorwaarts heffen

Ga in spreid-schredestand staan met het lichaamsgewicht op het voorste been of met de rug tegen de muur met de voeten licht naar voren. Je houdt twee dumbbells in bovengreep vast, de ellebogen zijn daarbij licht gebogen. Laat de dumbbells niet tegen de bovenbenen steunen. Hef je armen voorwaarts omhoog tot iets boven horizontaal en laat ze rustig weer zakken. In principe zijn de handen gedurende de oefening op schouderbreedte.

Gewicht	Week	Aantal herhalingen	Pauze
		6-30	15 sec. – 1 min.

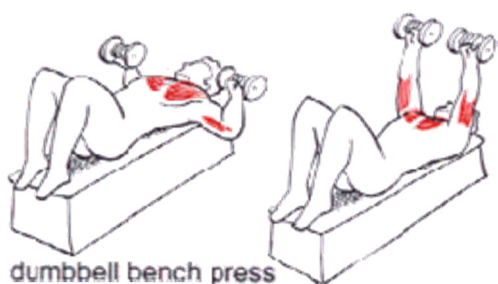


one arm vertical row

Roeien

Bij de "Upright row" ga je in uitvalspas staan en leun je op je voorste been. De arm met de dumbbell hangt iets schuin voor je uit naar beneden. Je hebt de dumbbell vast in de hamergreep. Trek de dumbbell zover mogelijk met de arm dichtbij het lichaam omhoog en laat hem weer zakken.

Gewicht	Week	Aantal herhalingen	Pauze
		6-30	15 sec. - 1 min.

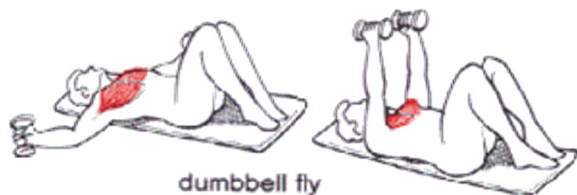


dumbbell bench press

Bankdrukken

Ga in ruglig liggen en hou de dumbbells met gestrekte armen boven je borst. De voeten zijn gebogen, hiermee voorkom je een holle rug. Laat de dumbbells zakken tot iets boven schouderhoogte en strek je armen.

Gewicht	Week	Aantal herhalingen	Pauze
		6-30	15 sec. - 1 min.

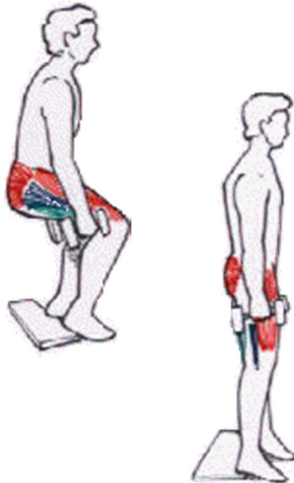


dumbbell fly

Vlinderen (Fly-Overs)

Ga op je rug liggen met in iedere hand een dumbbell. Je handen zijn boven je borst, je armen licht gebogen. Je benen zijn gebogen om geen holle rug te krijgen. Laat je armen zijwaarts zakken tot je handen op schouderhoogte zijn. De armen blijven daarbij licht gebogen. Hef vervolgens je armen tot verticaal. Je ellebogen moeten steeds naar beneden wijzen.

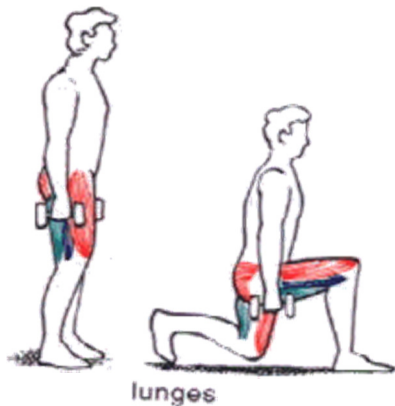
Gewicht	Week	Aantal herhalingen	Pauze
		6-30	15 sec.- 1 min.



Kniebuigen

De SQUAT is een technisch moeilijke oefening. Ga in spreidstand staan met je voeten op schouderbreedte. Leg een kleine verhoging onder de hakken. Hierdoor wordt het gemakkelijker bij de uitvoering van de oefening door te zakken zonder de rug hol te trekken. Houd in iedere hand een dumbbell, zak door je knieën tot je boven- en onderbenen een hoek van maximaal 90 graden maken. Strek vervolgens je benen.

Gewicht	Week	Aantal herhalingen	Pauze
		6-30	15 sec. - 1 min.

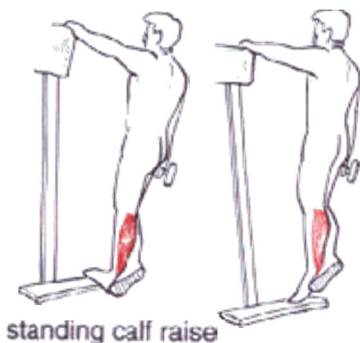


lunges

Uitvalspassen

LUNGES is een technisch moeilijke oefening. Houd in ieder hand een dumbbell vast. Stap vanuit stand met een been uit en zak loodrecht omlaag. Blijf recht vooruit kijken en houd het bovenlichaam rechtop. Zak door tot de achterste knie bijna de grond raakt, steun dus niet op de knie. Het bovenbeen van het achterste been blijft verticaal in het verlengde van de romp. De heup en de knie van het uitstapbeen buigen tot maximaal 90 graden. Zet af met het uitstapbeen en kom weer terug in de uitgangshouding. Oefen de benen afwisselend.

Gewicht	Week	Aantal herhalingen	Pauze
		6-30	15 sec. - 1 min.



standing calf raise

Staande hieltilten

De "CALF RAISE" wordt uitgevoerd met een verhoging onder de voorvoet om zo een grotere bewegingsuitslag te krijgen. Houd in beide handen een dumbbell. Houd de romp zo rechtop en kijk recht voor je uit. Hef je hielen zover mogelijk zonder daarbij je knieën te overstrekken en zak iets verder als horizontaal terug. Je kan de oefening op een been doen of met beide benen tegelijk.

Gewicht	Week	Aantal herhalingen	Pauze
		6-30	15 sec. - 1 min.