

Checklist fitness oefeningen

By One Entry

- ☐ Houding
 - ☐ Streef naar een actieve houding met licht holle rug zowel bij oefeningen in stand als in zit.
 - ☐ Vermijd overstrekking van de gewrichten.
- ☐ Kracht zetten
 - ☐ Trek je buik in en adem uit bij het kracht zetten.
 - ☐ Houd controle! Voer alle oefeningen beheerst uit, behoud gedurende de gehele beweging de controle over de oefening.
 - ☐ Werk bij alle oefeningen de zwaartekracht tegen, laat dus nooit je armen of benen vallen tijdens de oefeningen.
- ☐ Evenwicht
 - ☐ Doe oefeningen voor alle grote spiergroepen dus zoals armen, romp, benen en rugspieren trainen.
 - ☐ Train in evenwicht dus zowel voor als achter en links als rechts.
- ☐ Bepaal je belasting
 - ☐ Hoe zwaar kan je een oefening doen.
 - ☐ Voor het optimaal vormgeven je trainingsschema, dat aangepast is aan jouw specifieke situatie en belastbaarheid, kan het helpen om de herhalingsmaximum te bepalen Het HerhalingsMaximum (HM) betekent 100% belasting, en is het gewicht dat je maximaal 1 ke
 - ☐ Doe als je beginner bent 1 serie van 15-20 herhalingen en als je langer dan 3 maanden traint 3 series van 10-15 herhalingen.
 - ☐ Voor zowel een beginner als een gevorderde geldt dat je je spieren goed (let wel geen pijn) moet voelen tijdens de laatste drie herhalingen.
 - ☐ Probeer 1 tot 3x per week een spier(groep) te trainen voor het beste resultaat.
 - ☐ Voor een beginner is het veiliger om alleen op de toestellen te trainen, omdat je dan minder snel de bewegingen foutief uitvoert.
- ☐ Herstel
 - ☐ Neem de tijd om te herstellen van een training Je hebt ongeveer 48 uur nodig na een intensieve training.
 - ☐ Voldoende herstel betekent snellere vooruitgang (in kracht, spierwaliteit).

- ☐ Als je eerder dan 48 uur weer in de sportschool bent of wanneer je nog spierpijn hebt van de vorige training, doe het dan wat rustiger aan of train een andere spiergroep!
- ☐ Let op
 - ☐ Oefeningen met een stang in de nek en oefeningen met een bolle rug vergroten de kans op blessures.