

Para:

Ga op je buik liggen met je armen gebogen voor je. Hierbij zijn je handpalmen op de grond. Til je bovenlichaam en je armen vervolgens van de grond af en probeer je navel zichtbaar te maken. Dit zal niet lukken, maar hier door zal je wel ver van de grond proberen te komen, waardoor je de oefening goed uitvoert. Zak vervolgens weer omlaag. Het uitvoeren van deze techniek is één herhaling.

Push up:

Plaats je handen en tenen op de grond. Beide mogen daarbij op schouderbreedte staan. Zorg ervoor dat je lichaam een rechte plank is tussen je enkels en je schouders. Zak vervolgens door je armen tot er een knik is van minimal 90 graden. Duw jezelf daarna weer uit. Het uitvoeren van deze techniek is één herhaling. Mocht je de kracht nog niet hebben om een push-up op je tenen te maken. Druk dan je knieën op de grond. Het is dan belangrijk dat er een rechte lijn is tussen je knieën en je schouders. Zorg ervoor dat je heupen niet uitsteken of omlaag zakken. Denk eraan dat je nek en rugwervels in één lijn blijven. Blijf dus omlaag kijk en niet naar voren.

Ligsteun:

De ligsteun is eigenlijk de houding die je aanneemt tijdens de push up. Plaats je handen en tenen op schouderbreedte op de grond. Zorg voor een rechte lijn tussen je enkels en je schouders. Als dit te licht voor je is, druk dan je voeten tegen elkaar aan. Op deze manier komt er iets meer druk op je core, waardoor de oefening iets zwaarder wordt.

Bend over row:

Ga met je voeten op schouderbreedte staan. Zak met je billen iets naar achter en leun met je bovenlijf naar voren. Hierdoor ontstaat er een lichte knik in de knieën. Zorg voor een rechte rug. Trek de gewichten van de knieën naar de navel en laat ze weer terug zakken naar de knieën. Eigenlijk zijn je armen de enige lichaamsdelen die bewegen. Het uitvoeren van deze techniek is één herhaling.

Sit up:

Ga zitten op je billen met je knieën in ongeveer 90 graden. Om de oefening lichter te maken kun je je voeten onder iets zwaars klemmen. Maak kommetjes om je oren of kruis je armen op je borst. Kom met je bovenlichaam omhoog tot je geen spanning meer op je buikspieren voelt. Zak daarna weer omlaag. Het uitvoeren van deze techniek is één herhaling. Ook bij deze oefening is het belangrijk dat je nek en rugwervels zoveel mogelijk in één lijn blijven. Ga dus niet aan de achterkant van je hoofd trekken. Klem je voeten onder iets zwaars als dit nodig is.

Squat:

De squat is technisch een hele lastige oefening. Oefenen is dus belangrijk. Ga met je voeten op ongeveer schouderbreedte staan. Duw je knieën naar voren en laat je billen omlaag zakken. Zak omlaag tot kniehoogte. Zorg ervoor dat je rug recht is terwijl je omlaag zakt. Het helpt soms om met je hakken op een lichte verhoging te staan. Duw jezelf vervolgens weer omhoog tot je rechtop staat. Het uitvoeren van deze techniek is één herhaling. Je kunt de oefening zwaarder maken door gewichten vast te houden.

Plank:

De plank is technisch één van de makkelijkere oefeningen. Plaats je ellebogen en tenen op schouderbreedte op de grond. Zorg ervoor dat je een rechte lijn bent tussen je enkels en schouders. Daarnaast is het de bedoeling dat je schouders boven je ellebogen zijn. Ook bij deze oefening geldt; het is niet persé nodig om naar voren te kijken. Je nek en rugwervels mogen best in één lijn zijn. Zak niet te ver omlaag zodat je een holle rug krijgt en kom niet te ver met je heupen omhoog, omdat dan alle spanning eraf gaat.

Push press:

Pak het gewicht in je handen ter hoogte van je keel. Ga met je voeten op schouderbreedte staan. Zak een klein stukje door je knieën en duw vervolgens het gewicht schuin boven je in de lucht terwijl je je benen strekt. Omdat je ook vanuit je benen uitduwt, kun je meer kracht zetten. Laat het gewicht vervolgens omlaag zakken tot keelhoogte. Het uitvoeren van deze techniek is één herhaling.

Tricep push up:

De tricep push up lijkt veel op de normale push up. Het verschil is dat je hierbij de triceps meer traint. Plaats de handen op de grond met de duimen tegen elkaar. Doe dit op ongeveer borsthoogte. Plaats ook je tenen op de grond en zorg voor een rechte lijn tussen je enkels en schouders. Zak vervolgens door je armen en laat je ellebogen langs je lichaam zakken. Duw jezelf vervolgens weer uit tot je armen gestrekt zijn. Het uitvoeren van deze techniek is één herhaling.

Hamstring extenstion:

Ga op je knieën zitten en klem je voeten achter iets zwaars. Je kunt er ook voor kiezen om iemand anders je voeten te laten vasthouden. Laat je bovenlichaam zo langzaam mogelijk omlaag zakken tot je jezelf moet opvangen met je handen. Duw jezelf vervolgens weer in de startpositie. Het uitvoeren van deze techniek is één herhaling.