



Open Gym oefeningenboek

Basic oefeningen voor krachttraining op lichaamsgewicht

INHOUD

Voorwoord	6
Richtlijnen.....	7
Oefeningen	8
Warm-Up	9
Lopen	10
Touwspringen	11
Mountain Climbers.....	12
Burpees.....	13
Jumping Jacks	14
Scapula Warm Up	15
Shoulder Dislocators.....	16
Pulling exercises	20
Standaard Pull-Ups.....	21
Australian Pull-Ups	22
Small/wide grip Pull-Ups	23
Typewriter Pull-Ups.....	24
Archer Pull-Ups.....	25
Uneven Pull-Ups	26
One arm negatives	27
One arm Pull-Ups	28
Pushing exercises	32
Push-ups (**).....	33
Push-ups: Knee-pushups (*).....	34
Push-ups: Elevated pushups (*)	35
Push-ups: Wide push-ups (**).....	36
Push-ups: Diamond push-ups (**)	37
Push-ups: One armed push-ups (***).....	38
Push-ups: Beast & Pike push-ups (**).....	39
Push-ups: Negative Handstand push-ups (**)	40
Push-ups: Handstand push-ups (***).....	41
Push-ups: Headstand to handstand (**)	42
Push-ups: Russian push-ups (**).....	43
Push-ups: Clap push-ups (***)	44

Push-ups: Slow motion push-ups (**)	45
Push-ups: Archer push-ups (***)	46
Push-ups: Weighted push-ups (***)	47
Skullcrushers (**)	48
Dips (**)	49
Dips: Box dips (*)	50
Dips: Negative dips (*)	51
Dips: Weighted dips (***)	52
Dips: Russian dips (**)	53
Dips: Straight bar dips (**)	54
Dips: Ring dips (**)	55
Dips: Bulgarian dips (***)	56
Dips: Archer dips (***)	57
Handstand (**)	58
Handstand progression: Headstand (*)	59
Handstand progression: Frogstand (*)	60
Handstand progression: Kicking up (*)	61
Handstand progression: Balancing (**)	62
Handstand progression: Wall walks (**)	63
Handstand progression: One armed handstand (***)	64
Core Exercises	68
Plank	69
Hanging knee raises	70
Hanging leg raises	71
V-ups	72
Russian twists	73
Lever exercises	77
De Planche	78
Planche progression: planche lean	79
Planche progression: frog-stand	80
Planche progression: tuck planche	81
Planche progression: Flat back planche	82
Planche progression: Single-leg planche	83
Planche progression: Straddle planche	84
De front & back lever	85
Lever progression: 'Skin the Cat'	86

Lever progression: Tuck front en back lever	87
Lever progression: Advanced tuck front and back lever	88
Lever progression: Single leg front en back lever	89
Lever progression: Straddle front en back lever	90
De L-sit	91
L-sit progression: tuck L-sit.....	92
De V-sit	93
Leg exercises.....	97
Squats (*).....	98
Pistol squat (***).....	99
Pistol squat progression (**)... ..	100
Box jumps (**)... ..	101
Lunges (*)	102
Wall sit (*).....	103
Sprints (*/**/***)	104
Broad jumps (**)... ..	105
Hamstring curls (**)... ..	106
Calve raises (*).....	107
Stretching	111
Beenspieren, Hamstrings, achterzijde bovenbeen.....	112
Beenspieren, Hamstrings, achterzijde bovenbeen.....	113
Bilspier	114
Lange kuitspier	115
Korte kuitspier: (zelfde uitgangshouding)	116
Rekken spieren binnenkant bovenbeen (korte adductoren)	117
Voorzijde bovenbenen, quadriceps.....	118
Buitenzijde arm en zijkant romp	119
borstspier	120
Buitenkant schoudergordel.....	121
Buikspieren.....	122
Trainingschema's.....	126
Beginners dag 1	127
Beginners dag 2	128
Beginners dag 3	129
Gevorderden dag 1.....	131
Gevorderden dag 2.....	132

Gevorderden dag 3.....	133
Experts dag 1	135
Experts dag 2	136
Experts dag 3	137
Experts dag 4	138
Bronnen	142

VOORWOORD

Met dit boek willen we een introductie en inspiratie geven voor het trainen van krachttraining op lichaamsgewicht en calisthenics. In deze eerste versie lichten we enkele oefeningen toe waar je als beginner mee van start kunt gaan, maar ook gevorderden kunnen dit boek gebruiken voor extra inspiratie.

Dit oefeningenboek is een opstap voor wie opzoek is naar nieuwe oefeningen en structuur in zijn training. Daarnaast raden we ten zeerste aan ten rade te gaan bij andere ervaren sporters, en je professioneel te laten begeleiden.

Omdat het gaat over een eerste versie hebben we bij elke oefening ruimte gelaten voor opmerkingen en commentaar. Ook zijn er achteraan in het boek enkele lege bladzijden voorzien zodat wie zin heeft deze kan aanvullen met extra oefeningen.

Belangrijk! Dit boek is geen garantie op het juist uitvoeren van de opgesomde oefeningen. Het is daarom aan te raden met 2 of meer te trainen en elkaars uitvoeringswijze grondig te observeren en bij te sturen. Probeer samen te trainen met ervaren sporters, durf raad te vragen aan je mede sporters en probeer af en toe wat lessen te volgen.

We hebben het boek opgedeeld in verschillende hoofdstukken, aan de hand van spiergroepen en bewegingen. De moeilijkheid van de oefeningen wordt weergegeven met een sterretje.

Beginners (*)

Gevorderde (**)

Expert (***)

Bij het trainen op lichaamsgewicht is het belangrijk niet te groten stappen te nemen en af en toe terug de basis te oefenen. Blijf dus lang genoeg op een rustig niveau trainen, zo vermijd je blessures.

Via onze website: www.opengym.be en achteraan dit boek kan je ook voorbeelden van trainingsschema's vinden.

Een training bestaat uit:

- Een warm up van 10 tot 15 minuten
- Een reeks oefeningen op herhalingen of tijd met daar tussen een rusttijd (bv 10x pompen of 30 seconden pompen)
- Een cool down en stretchen van 10 tot 15 minuten

Enkele tips:

- Het opstellen van een training bepaal je vooral zelf. Zorg dat je je training niet te zwaar maakt en dat je hem vooral leuk vindt.
- Train met een partner of in groep, dit is motiverend en hierdoor kan je elkaar bijstaan, controleren op de juiste uitvoering en coördineren.
- Kleed je goed aan en zorg voor laagjes, zo kan je altijd iets uit of aan trekken als het te warm of te koud is.

Met veel dank aan Nathan Booghs, Jordi Bening, Jef Brees, Tom Amery, Robrecht Louw, en de rest!

RICHTLIJNEN

Beste sportliefhebbers

Deze constructie is bedoeld als een outdoor fitness/DIY gym voor het trainen van kracht, conditie, lenigheid en balans. Dit is de eerste uitvoering en dus een testproject.

Het is bedoeld voor iedereen die graag krachttraining en klimmen beoefend, voor beginners en gevorderden. Iedereen is welkom!

Omdat er in Leuven nood is aan een plek om gratis te trainen in openbare ruimten, gebruiken we deze plek onder de brug. Er is hier een massa aan ruimte, het is hier altijd droog is en je kan hier elk moment van de dag komen.

Het materiaal dat we gebruikt hebben om de toestellen te bouwen zijn grotendeels gerecycleerd, een deel hebben we nieuw aangekocht.

We hebben enkele richtlijnen opgesteld voor het gebruik van de gym:

- **Trainen is op eigen risico: we zijn niet verantwoordelijk voor mogelijke ongevallen**
- **Heb respect voor de buurt en hou het stil**
- **Niet roken**
- **Ruim je afval (waterflessen, papiertjes etc.) op en neem ze terug mee naar huis**
- **Heb respect voor andere gebruikers: maak afspraken over het gebruik van de toestellen**
- **Opgepast voor splinters**
- **Als er een toestel stuk gaat, communiceer dit dan duidelijk naar andere gebruikers. Zo kunnen ongelukken vermeden worden en kunnen we het snel herstellen.**

Openingsuren: 24/24 7/7

Kostprijs: Gratis, al is een donatie altijd welkom voor het geïnvesteerde materiaal en het onderhoud van de toestellen (tot nu (27/09) toe heeft het ons 370 euro gekost). Richtprijs is 1 euro per training. In het geval dat je daarnaast ook graag zou bijdragen in de vorm van materiaal, mag je ons dat altijd laten weten. Alvast bedankt!

OEFENINGEN

Op de volgende pagina's vind je verschillende oefening die je kan gebruiken om je workout samen te stellen. Zorg ervoor dat je altijd voldoende opwarmt en na je training goed stretcht.

Om het overzicht tussen alle oefeningen te bewaren hebben we ze gegroepeerd in volgende categorieën:

- **Warm-up:** oefeningen die je kan gebruiken om op te warmen.
- **Pulling exercises:** deze oefeningen trainen vooral rug en biceps.
- **Pushing exercises:** deze oefeningen trainen vooral je borstspieren en triceps.
- **Core exercises:** hiermee train je je buikspieren en de stabiliteit van je lichaam tijdens andere oefeningen.
- **Lever exercises:** De levertype excersises zijn oefeningen waarbij het lichaam zich in een statische positie bevindt en je aanhoudt voor een bepaalde tijd.
- **Stretchen:** stretchen is zeer belangrijk voor je flexibiliteit en kan veel helpen als je moeilijkere oefeningen wilt kunnen.

Om je een idee te geven van de moeilijkheidsgraad van een oefening hebben we bij alle oefeningen sterretjes gezet:

- Beginners (*)
- Gevorderde (**)
- Expert (***)

Na elk hoofdstuk zijn enkele lege pagina's gelaten waar je zelf oefeningen aan kan toevoegen. We zullen deze om de zoveel tijd dan ook toevoegen aan de digitale versie van het oefeningenboek. Zo delen we kennis en helpen we elkaar.

WARM-UP

De opwarming of warming-up vermindert de kans op blessures en is een essentieel onderdeel van sportbeoefening. Opwarmen doe je om jezelf geleidelijk aan fysiek en mentaal voor te bereiden op een sportinspanning.

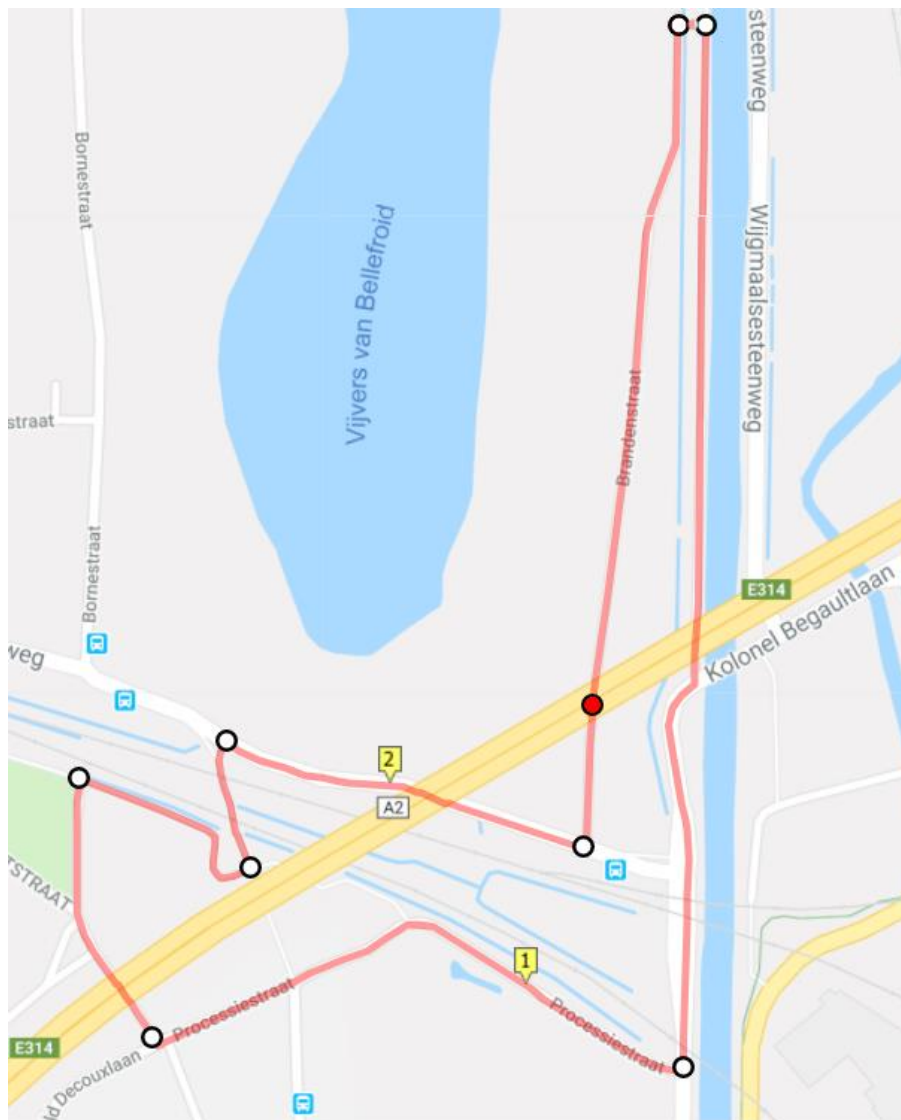
De vereiste duur en intensiteit van de actieve opwarming is persoonsgebonden en onder meer afhankelijk van je conditie. Een goede intensiteit geeft je het gevoel dat je spieren opgewarmd zijn. In het algemeen is dit het geval als je ademhaling licht versnelt en je licht tot mild zweet, zonder echt vermoeid te geraken.

De actieve warming-up moet gebeuren binnen een redelijke termijn voor de eigenlijke sportactiviteit. Anders gaat het nut verloren.

LOPEN

Door op een rustig tempo te gaan lopen warm je alle spieren op. Loop op een tempo dat voor jou comfortabel is, denk eraan dat dit een opwarmingsoefening is en dat je hierna nog aan je workout moet beginnen.

De afbeelding hieronder is een voorbeeld van een tour aan de Open Gym van 2,8km (+/- 15min).



TOUWSPRINGEN

In de kast bevinden zich verschillende touwen met een verschillend gewicht. Let op: een zwaarder touw is zwaarder aan de schouders. Dit is een goede allround opwarming.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

MOUNTAIN CLIMBERS

Dit is een goede opwarming voor de schouders en core. Begin vanuit pomphouding en breng afwisselend de knieën tot bij de borst. Probeer goed naar voor te leunen en je postuur recht te houden.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

BURPEES

Opgelet: dit is een vrij zware opwarming. Begin vanuit pomphouding, doe een explosieve push-up waarna je direct recht springt en volledig uitstrekt. Laat je terugvallen in pomphouding en herhaal een aantal keer. Probeer bij het recht springen zo hoog mogelijk van de grond te komen.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

JUMPING JACKS

Begin vanuit stand met voeten en benen samen en armen uitgestrekt naast je. Spring naar een spreidstand en breng tegelijk je handen tot boven je hoofd. Spring hierna terug naar de beginpositie en herhaal dit een aantal keer.

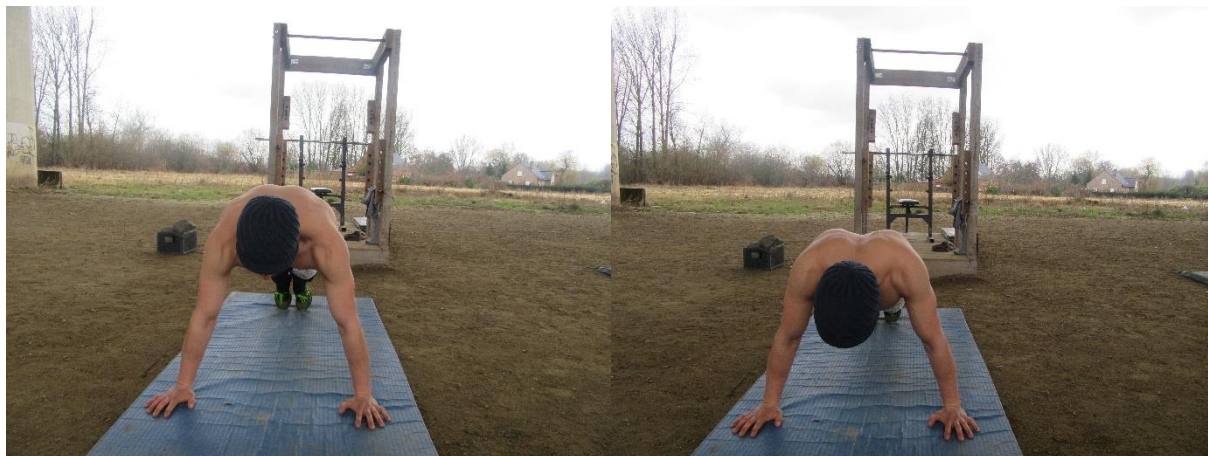


Schrijf hier je eventuele commentaar:

SCAPULA WARM UP

Met deze opwarming warm je vooral de schouders en bovenrug op. Herhaal deze oefeningen tot je voelt dat je schouders goed opgewarmd zijn. Hiervan heb je verschillende variaties:

Scapula push-ups: Begin vanuit pomphouding en laat je borst zakken zonder hierbij je armen te plooiën, waarna je je terug omhoogduwt. Focus op het voorwaarts en achterwaarts bewegen van de schouderbladen.



Scapula pull-ups: Begin vanuit een ontspannen hang aan een pull-up bar, zorg ervoor dat je jezelf helemaal laat uithangen. Trek vervolgens je schouderbladen zo ver mogelijk achteruit en naar beneden zonder je armen te plooiën. Laat jezelf hierna weer volledig uithangen.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

SHOULDER DISLOCATORS

Opgelet: dit zorgt eerder voor de mobiliteit van de schouders dan ze echt op te warmen. Gebruik dit als een soort van toevoeging aan je opwarming en zorg ervoor dat je hiervoor al wat warm bent. Voor deze oefening heb je een lichte bar of stok nodig. Neem deze breed voor je vast en probeer deze met gestrekte armen eerst boven en dan achter je te brengen. Doe dit rustig en gecontroleerd en begin zo breed mogelijk. Later kan je je handen dichterbij elkaar beginnen brengen.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

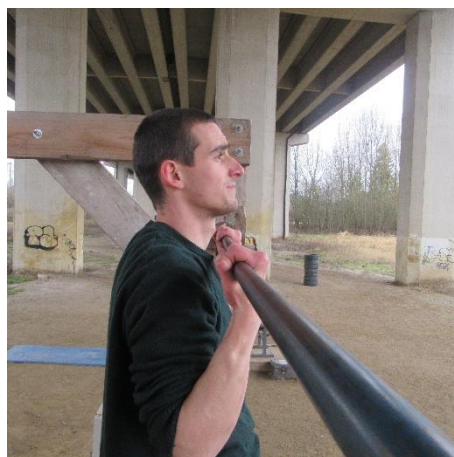
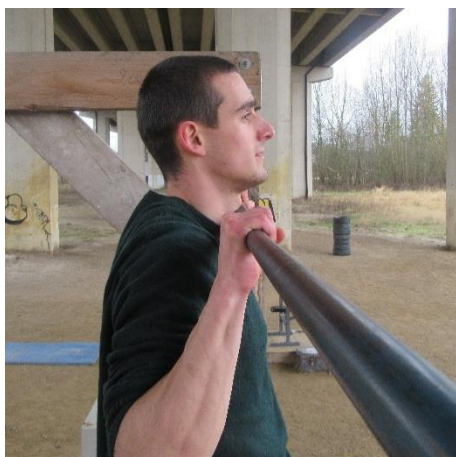
PULLING EXERCISES

Pull-up/chin-up oefeningen:

Bij deze oefeningen begin je hangend aan de bar en trek je jezelf omhoog tot je kin boven de bar uitkomt. Probeer hierbij je lichaam gestrekt te houden en vermijdt stampen met de benen om de gewenste spieren optimaal te activeren. Let erop dat je beneden volledig uithangt en boven je schouderbladen zo dicht mogelijk bij elkaar brengt. Let er verder ook op dat je jezelf gecontroleerd laat zakken om blessures in de schouders te vermijden. Het is tevens ook belangrijker om deze oefeningen correct en beheerst uit te voeren dan veel repetities te doen.

Verschil pull-ups/chin-ups:

Het verschil in uitvoering tussen pull-ups en chin-ups is de manier waarop je de pull-up bar vasthoudt. Bij pull-ups wijzen je handpalmen weg van jezelf en neem je de bar iets breder dan schouderbreedte vast. Bij chin-ups wijzen je handpalmen naar jezelf toe en neem je de bar iets smaller dan schouderbreedte vast. De breedte van de grip kan gevarieerd worden naar eigen voorkeur en om verschillende spiergroepen te activeren.



STANDAARD PULL-UPS

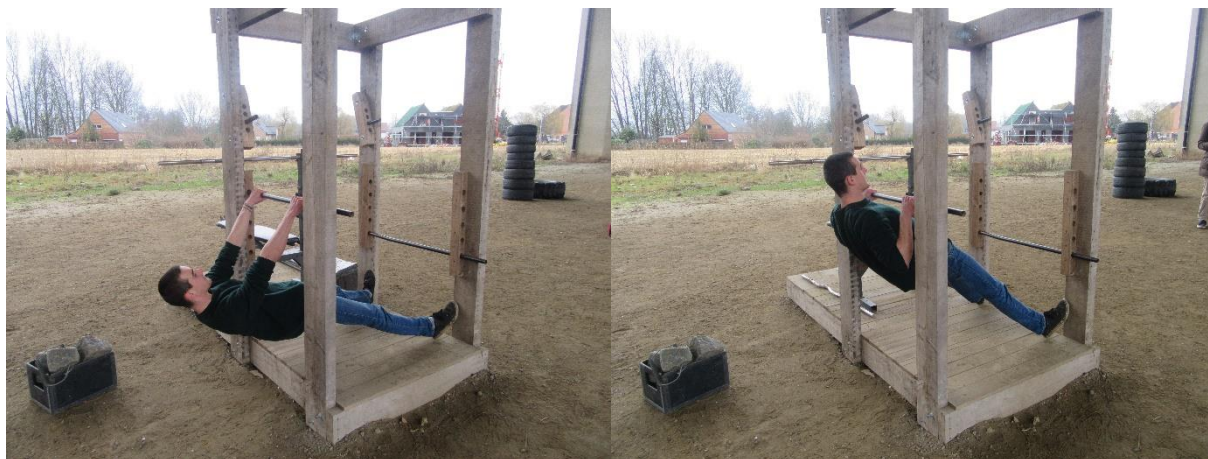
Dit zijn de Pull-Ups die op de vorige pagina uitgelegd staan.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

AUSTRALIAN PULL-UPS

Voor deze variatie heb je een bar nodig die op ongeveer heuphoogte van de grond hangt. Hang met gestrekt lichaam onder de bar met je hielen op de grond. Trek je borst naar de bar terwijl je je lichaam gestrekt houdt.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

SMALL/WIDE GRIP PULL-UPS

Small grip focust eerder op de biceps, terwijl wide grip eerder focust op de rug en lat's.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

TYPEWRITER PULL-UPS

Neem de bar breed vast en doe een normale pull-up. Wanneer je kin boven de bar is, verplaats je je gewicht zo ver mogelijk naar één kant. Hou deze positie even vast en verplaats vervolgens je gewicht zo ver mogelijk naar de andere kant. Laat je tenslotte weer zakken zoals bij een normale pull-up.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

ARCHER PULL-UPS

Bij deze variatie begin je volledig uitgehangen met een bredere grip dan normaal. Vervolgens verschuif je je gewicht naar één kant en trek je je met één arm op terwijl je de andere zo gestrekt mogelijk houdt.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

UNEVEN PULL-UPS

Neem met één hand de bar vast en met de andere een touw, handdoek of band vast en doe vervolgens een normale pull-up. Hoe lager je de band vasthoudt, hoe moeilijker deze oefening wordt.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

ONE ARM NEGATIVES

Doe een normale pull-up en laat je vervolgens gecontroleerd zakken op één arm. Let hierbij op dat je de hele beweging rustig en beheerst uitvoert om blessures in de schouders te voorkomen!



Schrijf hier je eventuele commentaar:

ONE ARM PULL-UPS

De ultieme pull-up... Neem de bar met één hand vast en trek je op tot je kin boven de bar uitkomt. Opgelet: Dit is een oefening die een goede opwarming vereist en waar je niet aan moet beginnen zonder de nodige kracht en ervaring!



Schrijf hier je eventuele commentaar:

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

PUSHING EXERCISES

Wat zijn pushing exercises?

Pushing exercises zijn oefeningen waarbij je jezelf opduwt. Je probeert jezelf gecontroleerd te laten zakken tot een bepaald punt. Hierna duw je jezelf omhoog tot je armen gestrekt zijn.

Welke spieren train je met pushing exercises?

Met pushing exercises focus je vooral op de triceps en je borstspieren. Ook je schouders worden bij bepaalde oefeningen stevig getraind.

De pushing exercises in dit boek zijn vooral gebaseerd op 3 basis push-oefeningen van de calisthenics:



Push-Ups



Dips



Handstand

PUSH-UPS (**)

Met handen en voeten op de grond, in opgerichte positie, laat men zich zakken tot de borst even de grond raakt, waarna men zichzelf weer omhoog "drukt". Belangrijk is om er op te letten dat je je handen op schouderbreedte op de grond zet en je rug recht blijft. Je laat jezelf zakken tot je neus de grond raakt waarna je jezelf terugduwt in de oorspronkelijke positie. Doe de oefening gecontroleerd en let op je postuur.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PUSH-UPS: KNEE-PUSHUPS (*)

De knee push-ups hanteren hetzelfde principe als de gewone push-up, maar hier steun je op je knieën in plaats van op je voeten.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PUSH-UPS: ELEVATED PUSHUPS (*)

De elevated push-ups hanteren hetzelfde principe als de gewone push-up, maar hier steun je met je handen op een verhoging in plaats van op de grond, bijvoorbeeld op een bankje. Je voeten rusten op de grond.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PUSH-UPS: WIDE PUSH-UPS (**)

De wide push-ups hanteren hetzelfde principe als de gewone push-up, maar hier plaats je je handen niet op schouderbreedte maar nog breder. Met deze oefening leg je meer de focus op je borstspieren.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PUSH-UPS: DIAMOND PUSH-UPS (**)

De diamond push-ups hanteren hetzelfde principe als de gewone push-up, maar hier plaats je je handen niet op schouderbreedte maar tegen elkaar, zodat je handen een ruit vormen. Met deze oefening leg je meer de focus op je triceps.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PUSH-UPS: ONE ARMED PUSH-UPS

(***)

Dit is een vrij gevorderde oefening waar je jezelf opdrukt op één hand, in plaats van twee.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PUSH-UPS: BEAST & PIKE PUSH-UPS

(**)

Beast push-ups:

Bij deze oefening begin je in een kopstand houding terwijl je voeten nog op de grond rusten. Vervolgens laat je je door je armen zakken en duw je je terug omhoog.



Pike pushups:

In feite in deze oefening hetzelfde als de beast push-ups maar rusten je voeten hier niet op de grond maar op een verhoging.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PUSH-UPS: NEGATIVE HANDSTAND

PUSH-UPS (**)

Je begint in een handstand en laat jezelf zakken zoals in een push-up. Je duwt jezelf echter niet omhoog maar zwaait opnieuw op en herhaalt de oefening.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PUSH-UPS: HANDSTAND PUSH-UPS

(***)

Handstand push-ups is een oefening waar je begint in de handstand houding, waarna je jezelf door je armen laat zakken en je terug omhoogduwt. Om hiernaartoe te werken zijn er enkele progressies om te oefenen.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PUSH-UPS: HEADSTAND TO HANDSTAND (**)

Je begint hierbij in een headstand positie, waarna je jezelf opduwt in een handstand.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PUSH-UPS: RUSSIAN PUSH-UPS (**)

Je begint in de push-up positie en laat jezelf zakken. Wanneer je beneden bent rol je naar achter tot je volledig op je onderarmen rust. Je rolt terug en duwt jezelf omhoog.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PUSH-UPS: CLAP PUSH-UPS (***)

Bij deze oefening doe je in feite gewoon een push-up. Wanneer je jezelf omhoogduwt, duw je iets meer waardoor je handen van de grond komen en kunt klappen. Wees voorzichtig en oefen op een mat.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PUSH-UPS: SLOW MOTION PUSH-UPS

(**)

Het zijn gewone puhs-ups maar dan sloom en uiterst gecontroleerd uitgevoerd.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PUSH-UPS: ARCHER PUSH-UPS (***)

Je begint in een wide push-up positie. Je laat je dan door één arm zakken en houdt de andere arm volledig gestrekt. Je duwt je vervolgens op die ene arm terug op tot je terug in de wide push-up positie staat. Je herhaalt dit aan de andere kant.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PUSH-UPS: WEIGHTED PUSH-UPS (***)

Dit zijn exact dezelfde push-ups als de gewone push-up maar met extra gewichten aan je lichaam om voor een hogere weerstand te zorgen.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

SKULLCRUSHERS (**)

Met gestrekte armen leun je tegen het klimrek en zak je door je armen tot je ellebogen tegen het rek komen. Vervolgens duw je jezelf terug in de beginpositie. Hoe lager je op het klimrek leunt hoe zwaarder de oefening wordt.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

DIPS (**)

Dit is net als de push-up een oefening waarbij je jezelf opdrukt. Hier rust je echter niet op de grond maar rust je met beide armen op de parallelle baren, ook wel herenbrug genoemd. Je begint met gestrekte armen en laat jezelf zakken tot je elleboog in een hoek van 90 graden staat. Je kunt dieper gaan maar hierdoor wordt de oefening wel een stuk zwaarder. Vervolgens druk je jezelf omhoog tot je weer in de beginpositie staat.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

DIPS: BOX DIPS (*)

Essentie hierbij is dat je lichaam nog deels op de grond rust, waardoor je niet je hele lichaam hoeft op te drukken. Je kunt bijvoorbeeld met beide armen op een bankje of box achter je rusten, met je benen vooruit op de grond rustend.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

DIPS: NEGATIVE DIPS (*)

Het zijn gewone dips maar je voert enkel de zakkende beweging uit. Wanneer je je hebt laten zakken tot de hoek van 90 graden spring je terug omhoog in de startpositie.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

DIPS: WEIGHTED DIPS (***)

Dit zijn gewone dips maar dan met extra gewicht aan het lichaam, waardoor de weerstand hoger wordt en de oefening moeilijker.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

DIPS: RUSSIAN DIPS (**)

Wanneer je je hebt laten zakken tot je armen in een hoek van 90 graden zijn, rol je naar achter totdat je onderarmen op de baren rusten. Vervolgens rol je terug tot de hoek van 90 graden en duw je jezelf weer omhoog.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

DIPS: STRAIGHT BAR DIPS (**)

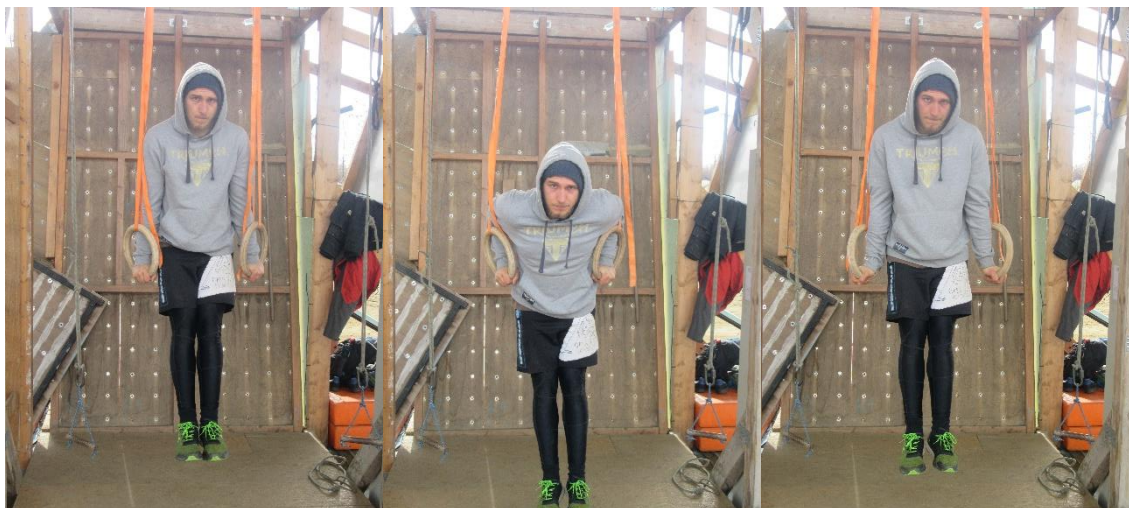
Hierbij gebruik je niet de parallelle baren maar slechts één rechte bar, die je voor je houdt. Je rust opnieuw met gestrekte armen op de bar en laat je zakken tot een hoek van 90 graden. Vervolgens druk je jezelf weer omhoog.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

DIPS: RING DIPS (**)

In feite geldt hier hetzelfde principe als bij de gewone dips, maar nu voer je ze uit op de olympische ringen. Hier is het moeilijker om jezelf stabiel te houden en worden er meer spieren geactiveerd. Belangrijk is om bij gestrekte armen de ringen naar buiten te draaien. Met je handpalmen naar voren.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

DIPS: BULGARIAN DIPS (***)

Deze dips worden ook op de ringen uitgevoerd, maar dan in een bredere positie. Je armen staan in een hoek van 90 graden zijdelings naar buiten.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

DIPS: ARCHER DIPS (***)

Dit is een oefening vergelijkbaar met de archer push-ups. Je doet een dip op de ringen met maar één arm, de andere arm blijft gestrekt en gaat opzij.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

HANDSTAND (**)

Hier heb je zowel het opzwaaien als het balanceren onder de knie en kun je de handstand positie een tijd lang vasthouden. Deze oefening kun je ook op de parallelles doen.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

HANDSTAND PROGRESSION: HEADSTAND (*)

Vorm een driehoek met je hoofd tussen je armen. Zwaai vervolgens met je benen omhoog tot je een verticale lijn vormt. Om niet door te vallen is het makkelijk om het tegen een muur te doen.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

HANDSTAND PROGRESSION: FROGSTAND (*)

Deze oefening is bedoeld om een idee te krijgen hoe het is om met je hele lichaam op enkel je handen te leunen.

Bij de startpositie plaats je je armen op de grond tussen je benen. Je zakt daarbij door je knieën en leunt een beetje voorover, tot je voeten van de grond komen. Je leunt daarbij met je knieën op je ellebogen. Deze houding probeer je zo lang mogelijk aan te houden.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

HANDSTAND PROGRESSION: KICKING UP (*)

Dit is de eerste beweging om in de handstand te komen. Je plaatst je handen voor je op de grond en zwaait met 1 been in de lucht. Het andere volgt tot ze beide in de lucht zijn. Om niet voorover te vallen kun je de oefening tegen een muur doen.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

HANDSTAND PROGRESSION: BALANCING (**)

Hier heb je het opzwaaien al onder de knie en probeer je het nu zonder muur. Je zwaait op en probeert op je handen te blijven staan. Je kan hard op je vingertoppen duwen om niet voorover te vallen en meer op je palmen te leunen om niet achterover te vallen. Dit is echter een vrij moeilijke oefening en het kan lang duren voordat je een tijdje kunt blijven staan. Veel oefenen baart kunst!

Schrijf hier je eventuele commentaar:

HANDSTAND PROGRESSION: WALL WALKS (**)

Je begint in een push-up positie met je voeten vlak voor een muur. Je plaatst vervolgens je voeten een voor een tegen de muur en loopt zo met je voeten omhoog tot je in een handstand positie staat. Vervolgens loop je terug tot in de positie waar je begon. Belangrijk is om je lichaam strak te houden.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

HANDSTAND PROGRESSION: ONE ARMED HANDSTAND (***)

Je zwaait op in een handstand positie en probeert om je gewicht op slechts één arm te laten rusten. Je kunt hiervoor oefenen door een beetje heen en weer (van de ene arm naar de andere) te bewegen.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

CORE EXERCISES

Waarom train je je core?

Een sterkere core heeft een positieve invloed op de houding. Een goede houding zorgt ervoor dat er weinig druk staat op de ruggengraat. Als de houding slecht is dan helt het bekken naar voren zodat de ruggengraat te ver gebogen wordt. Een kleine buiging van de onderrug is normaal zolang de navel maar niet naar voren komt. Sterke buikspieren en core kunnen een slechte houding verbeteren en het gewicht beter verdelen over het lichaam.

Als de buikspieren sterk zijn wordt er minder gevraagd van de onderrug om het lichaam te stabiliseren. Door de buikspieren sterker te maken net als de andere spieren van de core kan rugpijn voorkomen worden. Oefeningen voor de core kunnen daarnaast de pijn in de onderrug verminderen. Bij veel oefeningen voor de core is het belangrijk dat de rug recht gehouden wordt. Door dit vaak genoeg te doen wen je aan het recht houden van de rug bij dagelijkse activiteiten.

PLANK

Sta in een pomphouding waarbij je op je onderarmen steunt in plaats van op je handen. Hou deze positie zo lang mogelijk aan, maar focus erop dat je lichaam zo gestrekt mogelijk blijft en je heupen niet naar de grond zakken.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

HANGING KNEE RAISES

Hang aan pull up bar met volledig gestrekte armen en benen. Breng vervolgens je knieën telkens zo dicht mogelijk naar je borst. Doe deze oefening traag en gecontroleerd om zwaaien te verminderen. Let er verder op dat je doorheen de hele oefening je buikspieren gespannen houdt, vooral onderaan wanneer je benen gestrekt zijn!



Schrijf hier je eventuele commentaar:

HANGING LEG RAISES

Deze oefening is een gevorderde versie van de hanging knee raises, waarbij je je benen gestrekt houdt doorheen de hele oefening. Je hoeft je benen niet verder dan horizontaal omhoog te brengen, aangezien het bovenste deel van de beweging voornamelijk op je schouders werkt en minder op je core.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

V-UPS

Deze oefening is vrij zwaar voor de buispieren. Je begint liggend op de grond met je rug naar de grond gekeerd en uitgestrekte armen in het verlengde van je rug. Maar je ligt niet volledig plat, je schouders en benen houdt je net boven de grond door je buik op te spannen. Probeer dan je voeten en handen zo ver mogelijk omhoog te brengen door je lichaam in een V te plooiën. Afhankelijk van je vordering in kracht en lenigheid kan je je handen en voeten steeds dichterbij elkaar brengen. (Let erop dat je lichaam alleen plooit ter hoogte van je heupen, de rest moet zo gestrekt mogelijk blijven gedurende de hele oefening).



Schrijf hier je eventuele commentaar:

RUSSIAN TWISTS

Ga op de grond liggen met zowel je schouders als je benen van de grond. Draai vervolgens je bovenlichaam afwisselend naar links en naar rechts. Hou hierbij eventueel een gewicht vast om de intensiteit te verhogen.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

LEVER EXERCISES

Wat zijn lever oefeningen?

De levertype excersises zijn oefeningen waarbij het lichaam zich in een statische positie bevindt, tegenover de dynamische oefeningen waar je lichaam een beweging maakt om de oefening uit te voeren. Bij deze isometrische oefening houd je je lichaam in een bepaalde positie voor een bepaalde tijd om zo sterker te worden. Enkele lever oefeningen zijn bijvoorbeeld de planche, de front-lever, de back-lever en de human-flag.

DE PLANCHE

De full planche is een van de moeilijkste oefeningen uit calisthenics. Je leunt ver voorover, enkel op je armen, en je lichaam is compleet horizontaal gestrekt.

Om naar planche toe te werken zijn er veel mogelijke oefeningen die je daar voor voorbereiden. Probeer telkens de oefeningen in een correcte positie uit te voeren en probeer elke variant zo'n 15 seconden vol te houden voor je doorgaat naar de volgende. Erg belangrijk voor de planche is dat je telkens goed opgewarmd bent, met name de polsen!



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PLANCHE PROGRESSION: PLANCHE LEAN

Hier begin je in een push-up positie waarbij je steeds verder voorover leunt. Je gebruikt daarvoor je voeten om vooruit te lopen en je houdt je armen gestrekt.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PLANCHE PROGRESSION: FROG- STAND

Deze oefening is bedoeld om een idee te krijgen hoe het is om met je hele lichaam op enkel je handen te leunen.

Bij de startpositie plaats je je armen op de grond tussen je benen. Je zakt daarbij door je knieën en leunt een beetje voorover, tot je voeten van de grond komen. Je leunt daarbij met je knieën op je ellebogen. Deze houding probeer je zo lang mogelijk aan te houden.

Om de oefening beter te maken voor je planche training kan je proberen je armen gestrekt te houden i.p.v. gebogen.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PLANCHE PROGRESSION: TUCK PLANCHE

Je zet je armen op schouderhoogte voor je op de grond en plaatst je voeten ertussen. Je drukt met je armen hard naar beneden en probeert je voeten van de grond te liften. Hierbij leun je een beetje voorover om je evenwicht te bewaren.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PLANCHE PROGRESSION: FLAT BACK PLANCHE

Je begint in dezelfde positie als de tuck planche. Nu probeer je, wanneer je voeten in de lucht zijn, je rug te rechte. Dit doe je door je onderrug/ kont omhoog te duwen en nog meer naar voren te leunen.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PLANCHE PROGRESSION: SINGLE-LEG PLANCHE

Wanneer je de flat back planche onder de knie hebt zijn de volgende varianten minder moeilijk. Bij de single leg planche ga je naar de flat back planche en steek je vervolgens één been recht achteruit. Zorg ervoor dat je beide benen gelijkwaardig afwisselt!



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PLANCHE PROGRESSION: STRADDLE PLANCHE

Zoende kun je telkens je benen verder uitstrekken naar achter toe, waar je bij de straddle planche beide benen gespreid houdt. Dit is de laatste variant voor de full planche.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

DE FRONT & BACK LEVER

Je hangt aan een bar en je lichaam is perfect horizontaal met beide benen gestrekt naast elkaar.

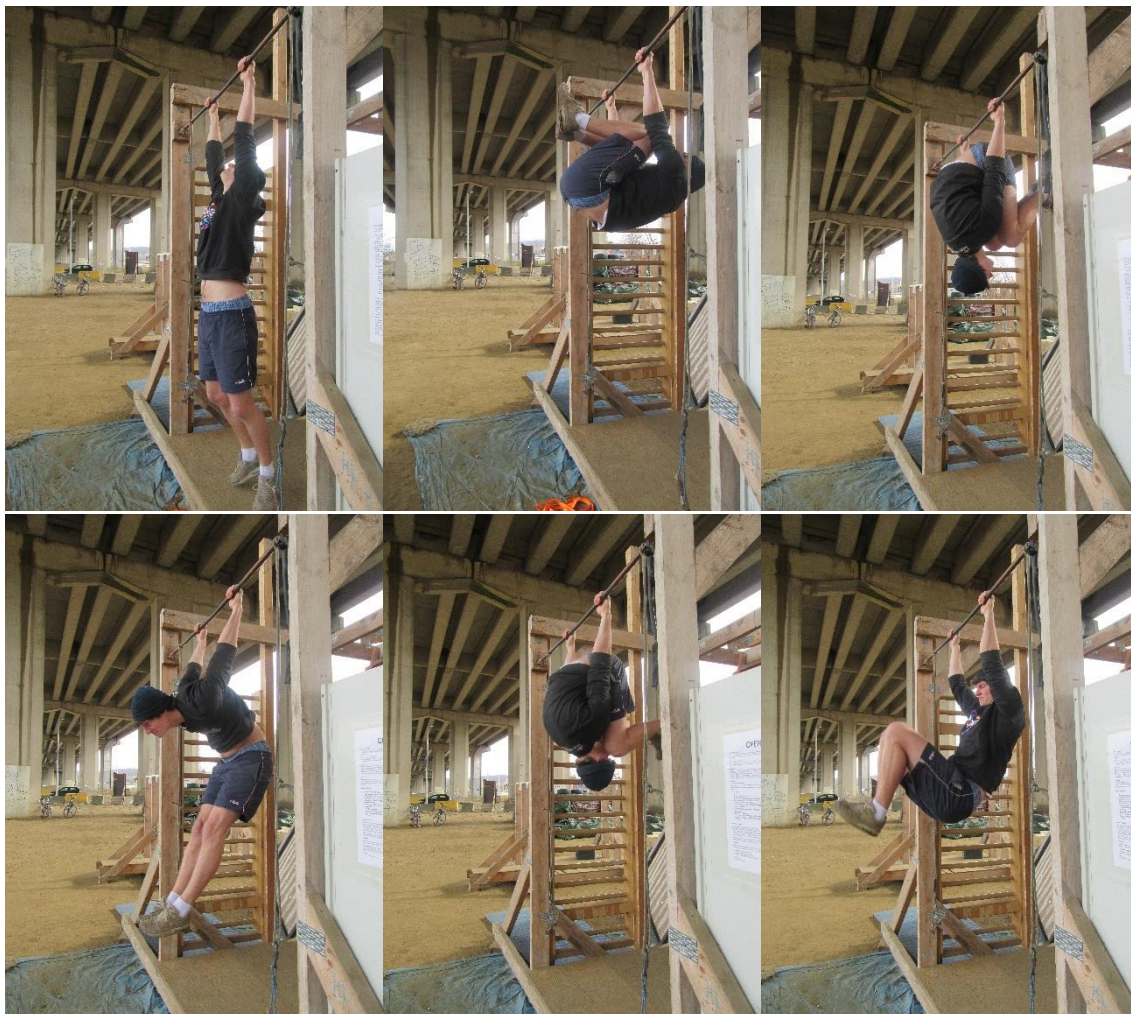
Voor de front en back lever gelden dezelfde varianten om naar de volledige oefening toe te werken. Het enige verschil is of je met gezicht naar boven (front lever) of beneden (back lever) kijkt.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

LEVER PROGRESSION: 'SKIN THE CAT'

De skin the cat is een zeer goede oefening voor zowel de front als back lever. Je begint in een dead hang aan een bar, je handen iets breder dan schouderhoogte uit elkaar. Je brengt je knieën naar je borst toe en draait door je benen naar achter. Vervolgens laat je je benen zakken tot ze gestrekt zijn en draai je weer terug door je benen naar de dead hang waar je in begonnen bent.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

LEVER PROGRESSION: TUCK FRONT EN BACK LEVER

Opnieuw begin je hier in een dead hang (voor de back lever draai je eerst door je benen naar achter, zoals de eerste helft van 'skin the cat') en til je je benen op tot je een rechte rug hebt. Je benen blijven volledig ingetrokken, met je knieën tot aan je borst.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

LEVER PROGRESSION: ADVANCED TUCK FRONT AND BACK LEVER

Je begint in dezelfde houding als de gewone tuck lever, maar nu breng je je knieën iets af van je borst. Je strekt in feite je onderrug iets verder uit waardoor je rug perfect horizontaal wordt.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

LEVER PROGRESSION: SINGLE LEG FRONT EN BACK LEVER

Nu je je rug volledig recht hebt gekregen is het tijd om ook je benen volledig uit te strekken, een voor een. Je strekt beide benen om en om uit, de andere houdt je ingetrokken tot je borst zoals bij de tuck planche. Zorg ervoor dat je beide benen gelijkwaardig traint!



Schrijf hier je eventuele commentaar:

LEVER PROGRESSION: STRADDLE FRONT EN BACK LEVER

Hier strek je beide benen volledig naar achter, maar houdt ze wijd gespreid.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

DE L-SIT

De L-sit is een geweldige oefening voor de core. Je kunt de oefening op de grond, op parallelles of op de brug doen. Je gaat op de grond zitten en plaatst beide handen naast je op de grond. Vervolgens druk je hard naar beneden tot je lichaam van de grond komt. Je benen blijven gestrekt voor je uit steken. Belangrijk is dat je armen volledig gestrekt blijven, en dat je je ellebogen niet buigt.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

L-SIT PROGRESSION: TUCK L-SIT

Indien het strekken van de benen nog niet volledig gaat, houdt je je benen gedeeltelijk ingetrokken doch zo ver mogelijk gestrekt als mogelijk. Probeer ze vervolgens steeds verder te strekken tot ze volledig gestrekt zijn.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

DE V-SIT

Indien de gewone L-sit te makkelijk wordt, kun je je benen proberen omhoog te brengen naar een v-vorm in plaats van een l-vorm. Je houdt je benen gestrekt en tilt ze langzaam omhoog met je core. In het begin zul je merken dat ze nog niet zo hoog komen maar dit heeft, zoals met alle oefeningen, wat tijd nodig.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

LEG EXERCISES

SQUATS (*)

- Plaats je voeten op schouderbreedte en richt je tenen naar voren.
- Laat je zitvlak naar achter zakken, zoals je op een stoel gaat zitten. Zorg dat je goed op je hielen duwt wanneer je zakt. Ga tot ongeveer 90°
- Hou je rug recht. Geen holle of bolle rug (zeer belangrijk)!
- Zorg er voor dat je knieën niet naar binnen zakken en hou ze even breed als je schouders of een beetje meer naar buiten toe.
- Wanneer je benen 90° staan en je bovenbenen evenwijdig staan met de ondergrond, hou je dit 1 a 2 seconden aan en vervolgens duw je jezelf terug omhoog.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PISTOL SQUAT (***)

- Ga op één been staan, en hou je armen gestrekt voor je
- Zak langzaam door je been, tot je met je bil je enkel aanraakt.
- Let hierbij op dat je rug recht blijft en dat je naar voren kijkt
- Eens je tot je enkel bent gezakt, duw je jezelf terug naar uitgestrekte positie. Dit is 1 herhaling.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

PISTOL SQUAT PROGRESSION (**)

Met een stoel:

Als je nog niet tot je enkel kunt (pistol) squatten, zet dan een bakje of stoel onder je zitvlak, zak i.p.v. tot je enkel dan tot op deze stoel en vervolgens terug omhoog. Neem stap voor stap een lager object tot je de volledige pistol squat onder de knie hebt.

Met hulp van een stang of balk:

Voer de pistol squat uit zoals hierboven omschreven, maar neem een stang of balk van een toestel vast als steun. Als je niet genoeg kracht hebt om te zakken of je terug op te duwen kun je deze stang of balk gebruiken om je gedeeltelijk mee omhoog te trekken.

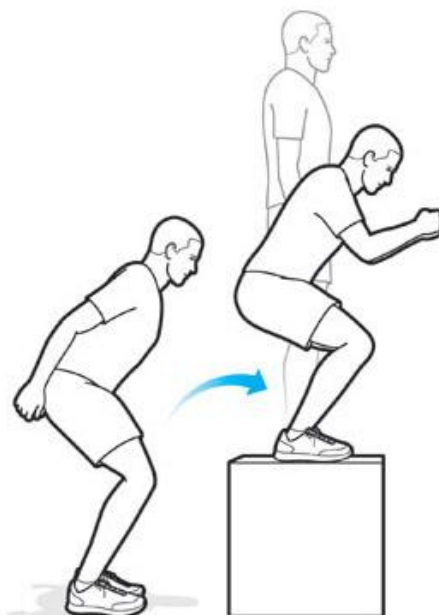
Schrijf hier je eventuele commentaar:

BOX JUMPS (**)

Voor deze oefening heb je een stevig verhoog nodig.

- Ga voor de box (verhoog) staan met je voeten op schouder breedte.
- Zak vervolgens lichtjes door je benen en span je op
- Spring explosief omhoog op het platform. Hierbij maak je een lichte zwaai beweging met je armen.
- Stabiliseer je boven op het platform zodat je stevig staat. Probeer je evenwicht te vinden en spring er niet direct terug af.
- Spring terug van de box. Zorg dat je bij de landing lichtjes door je knieën gaat, zodat je je sprong opvangt. Probeer ook hierbij even te stabiliseren op je beiden voeten, zonder een stap voor of achter te zetten.

Om de oefening te verlichten/verzwaren kan je een hogere of lagere box nemen.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

LUNGES (*)

- Ga met je benen op schouderbreedte staan, met je knieën lichtjes gebogen.
- Doe een stap vooruit en zak langzaam door je voorste been
- Druk jezelf terug omhoog en doe vervolgens hetzelfde met je andere been
- Let hierbij op een rechte rug. Geen holle of bolle rug! Laat je knieën niet voorbij je tenen komen.

Er zijn verschillende variaties voor deze oefening. Zo kan je bijvoorbeeld extra gewichten in je handen nemen en deze langs je lichaam houden tijdens de uitvoering. Je kan op het net ook eens op zoek gaan naar reversed lunges, walking lunges, side lunges, jumping lunges, en anderen.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

WALL SIT (*)

- Ga met je voeten op schouderbreedte staan
- Zak door je benen tot je bovenbenen evenwijdig staan met de grond. Bovenbeen en onderbeen op een hoek van 90°
- Leun met je rug tegen de muur en hou deze positie 20-30 seconden aan
- Let erop dat je rug recht blijft en je knieën niet voorbij je tenen komen
- Probeer geen holte te creëren tussen je onderrug en de muur

Je kan deze oefening moeilijker maken door extra gewicht te nemen of deze zonder muur te doen, alsof je op een virtuele stoel zit.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

SPRINTS (*/**/****)

Bij deze oefening loop je een korte afstand op een hoog tempo

- Ga in startpositie staan: één been naar voren, sterkste been naar achter en met je vinger tippen op de grond.
- Kijk naar voren en vertrek explosief
- Loop de eerste meters van je sprint met te lichaam naar voren
- Loop de sprint met volle kracht uit tot de afstand die je hebt vastgelegd

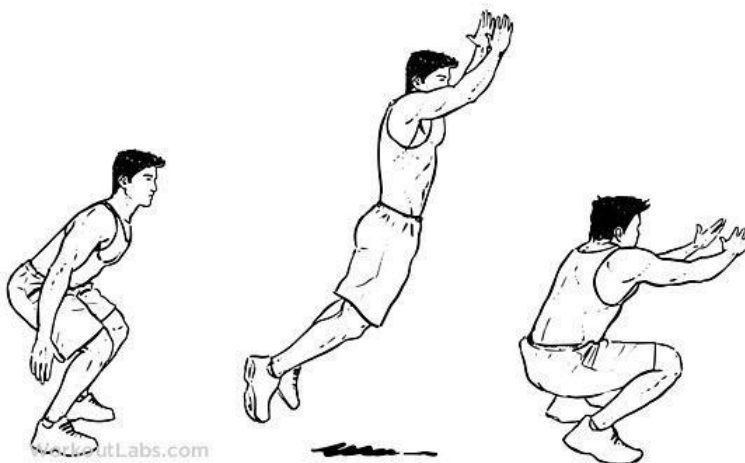
Dit is een onderschatte oefening! Neem rustig je tijd om dit op te bouwen, loop korte afstanden en bouw het stap per stap op. Zorg voor een goede opwarming!

Schrijf hier je eventuele commentaar:

BROAD JUMPS (**)

Bij deze oefening spring je met beide benen explosief naar voren:

- Ga met je voeten op schouderbreedte staan
- Buig lichtjes door je benen en spring explosief naar voren. Gebruik hierbij een zwaaibeweging met je armen
- Land gecontroleerd en stabiliseer jezelf op je voeten, zonder een stap naar voor te zetten.
- Herhaal dit patroon een paar keer.

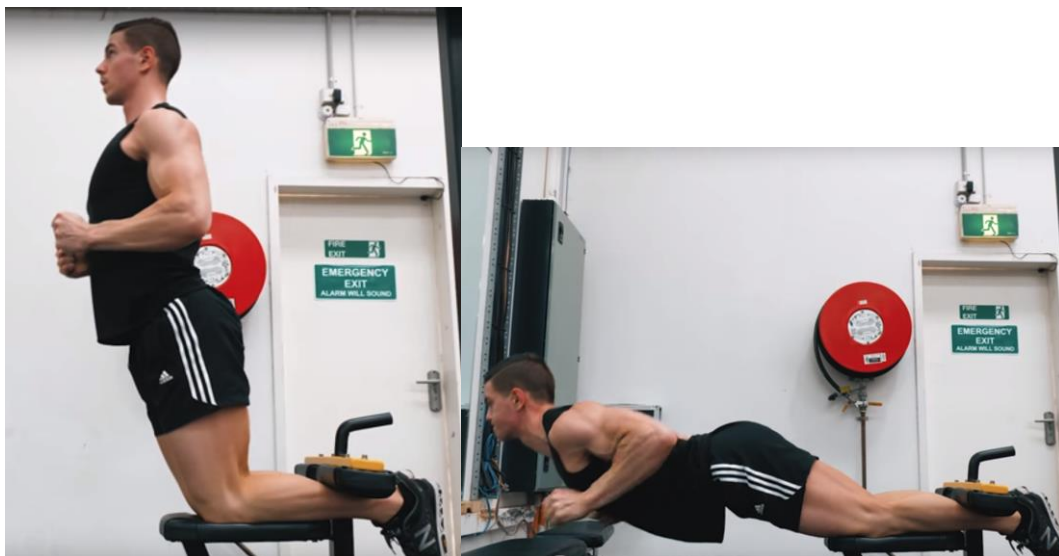


Schrijf hier je eventuele commentaar:

HAMSTRING CURLS (**)

Voor deze oefening heb je een klimrek of een bar nodig waar je je hielen achter kan klemmen.

- Ga op je knieën zitten en klem je hielen achter een baar
- Hou je lichaam als een plank en buig langzaam naar voren. Gebruik hierbij lichtjes je armen om jezelf te begeleiden
- Eens je met je buik de grond raakt, trek je je bovenlichaam terug omhoog. Gebruik ook hiervoor je armen als begeleiding. Het is namelijk een zware oefening. (dit is 1 herhaling)

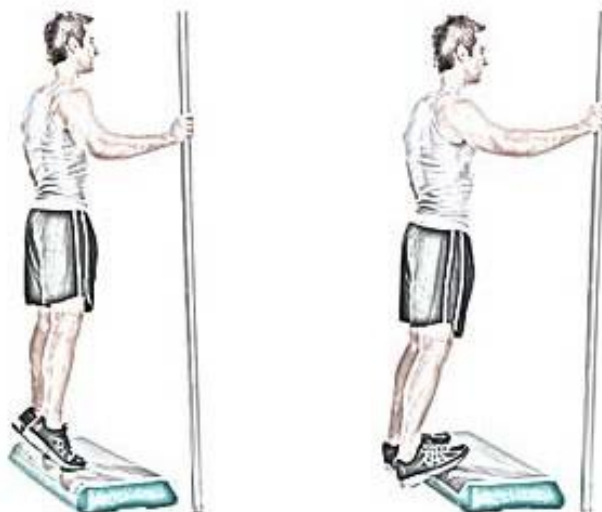


Schrijf hier je eventuele commentaar:

CALVE RAISES (*)

- Ga met beide voeten (op schouderbreedte) op een verhoogje staan
- Zorg er voor dat enkel de bal van je voet op het verhoogje staat. De rest van je voet moet vrij kunnen bewegen
- Hou je knieën lichtjes gebogen en je rug en schouders recht
- Zak met je hielen naar beneden door enkel je enkels te gebruiken
- Streck vervolgens je kuiten volledig uit. Duw je lichaam zo hoog mogelijk omhoog door enkel je kuiten te gebruiken. Hou boven enkele seconden vast en zak vervolgens terug tot de begin positie. Dit is één herhaling.

Om de oefening te veréenvoudigen kan men een steunpunt vasthouden, als je de oefening zwaarder wilt maken kan je extra gewicht in je handen houden.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

STRETCHING

Als je graag moeilijkere oefeningen wilt leren voor calisthenics en turnen of leniger wilt worden voor dan welke sport dan ook, is het zeker aan te raden om te stretchen. In dit hoofdstuk leggen we uit hoe je moet stretchen, wanneer en met welke oefeningen je een goeie basis krijgt.

Dynamisch stretchen:

Dynamische stretchen zijn oefeningen waar bij je de spieren lichtjes rekt met een dynamische beweging. Voorbeelden hier van zijn: het zwaaien van de armen, benen, en het losdraaien van de gewrichten. Deze dynamische stretchen mag je uitvoeren als opwarming!

Statisch stretchen:

Bij statische stretchen zal men de spieren voor een bepaalde tijd rekken en deze rek vast houden. Door statische stretchen worden je spieren langer en minder stijf, hier van word je dus leniger.

Het is belangrijk dat je voor het statisch stretchen eerst een opwarming doet! (minimum 10min opwarmen). Een statische stretch hou je 15-30 seconden aan, als je het korter aanhoud heeft het geen zin. Als je tijdens het stretchen tintelingen voelt in je spieren, stop dan even met deze stretch en hervat hem als de tintelingen weg zijn, dit is een teken van een gekneld bloedvaatje en kan nadelig zijn voor je spier herstel (te lang stretchen).

Let dus op!

- **Statisch stretchen best nooit zonder opwarming, en bij voorkeur na het sporten.**
- **Hou de stretch 15-30 seconden aan.**
- **Stretchen moet je voelen rekken, maar mag absoluut geen pijn doen!**
- **Hou rekening met de buitentemperatuur, kleeed je goed aan en zorg dat je warm blijft!**
- **Ga na het statisch stretchen niet direct terug volle bak zware oefeningen doen, dit kan het risico op blessures vergroten.**

Het is aan te raden na het sporten altijd minimum een 10 tot 15 min te stretchen, als je leniger wilt worden kan je ook stretchen zonder op voorhand te sporten, bv 's ochtends.

Let wel op dat je je niet forceert als je gaat (statisch) stretchen zonder opwarming.

In deze bundel zitten maar enkele voorbeelden van de duizenden stretches die er bestaan, vraag dus zeker extra stretchoefeningen aan je mede sporters en ga op zoek naar nieuwe stretchen online en in boeken.

En dan nog dit!

Stretchen heeft geen nadelige invloeden op je sportprestatie, integendeel, dus sla het zeker niet over en neem het mee in je trainingen!

BEENSPIEREN, HAMSTRINGS, ACHTERZIJDE BOVENBEEN

Ga op de grond zitten met gestrekte knieën. Strek de rug, kin lichtjes omhoog. Beweeg nu de romp in een rustig tempo naar voren richting voeten waarbij de rug zo recht mogelijk blijft (de rug niet bol maken). De achterzijde van de bovenbenen wordt gerekt, dat wordt meestal vanaf de knieholte gevoelt. Gebruik bij een beperkte beweeglijkheid een handdoek of rekker als hulpmiddel.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

BEENSPIEREN, HAMSTRINGS, ACHTERZIJDE BOVENBEEN

Ga op de rug liggen, een been blijft gebogen. Pak de knieholte van het andere been met beide handen vast en trek het hele been gestrekt de lucht in richting bovenlichaam. Voor een volledige stretch, wordt op het laatst de hiel naar het plafond geduwd en de tenen tevens opgetrokken.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

BILSPIER

Ga op de grond zitten. Leg een been geplooid neer, zet de voet van het andere been aan de buitenkant van de knie van het geplooidde been. Leg je elleboog (de kant van het geplooidde been) over het opstaande been en duw die richting je lichaam.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

LANGE KUITSPIER

Ga met het gezicht naar de muur staan en breng de heup naar voren. Maak een kleine uitvalspas naar voren en ga het lichaamsgewicht op het achterste been brengen. Let er goed op, dat het achterste been gestrekt blijft en de voet van deze recht naar voren wijst. Duw nu het bekken rustig naar voren tot de hiel van het achterste been dreigt van de grond los te komen. Druk dan de hak richting de grond voor een optimaal resultaat.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

KORTE KUITSPIER: (ZELFDE UITGANGSHOUDING)

Begin met een gewone stap naar voren, breng het gewicht weer op het achterste been en buig de knie van deze naar voren. Deze keer wordt de rek lager in de kuit en de achillespees gevoeld. Zet beide voeten op heupbreedte! Bij weinig tot geen stretch gevoel, wordt er gebruik gemaakt van een kleine verhoging onder de voorvoet.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

REKKEN SPIEREN BINNENKANT BOVENBEEN (KORTE ADDUCTOREN)

Ga zitten in kleermakerszit en zet de voetzolen plat tegen elkaar. Hou met de handen de enkels vast en houd het bovenlichaam en het hoofd rechtop. Druk nu met de ellebogen op de binnenkant van de knieën tot je het voelt rekken aan de binnenkant van je benen en de lies.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

VOORZIJDIGE BOVENBENEN, QUADRICEPS

Begin met het aanspannen van de buik- en bilspieren. Daarna buig je 1 been en pak je de enkel vast, de hiel komt nu tegen de bil aan. Je houdt je knieën bij elkaar en duwt het bekken recht naar voren. Je voelt de rek vanaf de knie tot de voorzijde van het bekken.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

BUITENZIJDDE ARM EN ZIJKANT ROMP

De bovenrug wordt gestrekt en het hoofd rechtop gehouden. Zorg ervoor, dat de kin goed ingetrokken wordt en blijft. De uitvoering is heel simpel, houd de handen bij elkaar en maak de armen zo lang mogelijk. Eerst naar voren en dan naar boven toe. Zodra de spanning iets afneemt kun je de romp naar links en rechts buigen. Je blijft wel recht vooruitkijken.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

BORSTSPIER

De borstspier kun je actief rekken m.b.v. de bovenste rugspieren. In zit, stand of buiklig. Belangrijk is alleen, dan de uitgangshouding veilig is en gedurende de hele oefening ook gehandhaafd blijft. Geen holle rug trekken en de kin naar de nek toe ingetrokken houden.

Om de borstspier passief te rekken, wordt er gebruik gemaakt van de muur. Je gaat met één schouder tegen de muur aan staan, de daarbij behorende arm breng je, met de handpalm naar de muur, achter de rug gestrekt tegen de muur. Draai nu met je lichaam van de muur weg. Dit kun je in lage, horizontale en in hoge armhouding doen om alle delen van de borstspier te kunnen rekken.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

BUITENKANT SCHOUDERGORDEL

De buitenkant van de schoudergordel wordt gerekt door één arm voor de borst langs te buigen. Met de hand van de andere arm wordt de elleboog van de gebogen arm vastgepakt en richting borst getrokken. Het hoofd draait hierbij richting de gerekte schoudergordel.



Schrijf hier je eventuele commentaar:

BUIKSPIEREN

Ga op je buik liggen en plaats je handen enkele centimeters voor je schouders en duw je bovenlichaam van de grond, tot je armen volledig gestrekt zijn en je rug gebogen is. Zorg ervoor dat je dijen op de grond blijven

Terwijl je deze positie aanhoudt, wijs je met je kin helemaal naar het plafond.



Schrijf hier je eventuele commentaar:


Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

Schrijf hier nog oefeningen die je kent of commentaar als het vakje vol is.

TRAININGSCHEMA'S

BEGINNERS DAG 1

SCHEMA BEGINNERS: pull + core (dag 1)									
									
Oefening	Datum	Startuur	Einduur	Aantal series	Aantal herhalingen/tijd	extra gewicht (kg)	Benodigheden	Opmerkingen	
<i>Australian pull-up</i>				4	8 tot 15x		Lage pull up bar		
<i>Knee raisers</i>				4	5 tot 10x		Pull up bar		
<i>Scapula pull-up</i>				4	8 tot 15x		Pull up bar		
<i>Russian twist</i>				4	15x	(2kg)	Matje		
<i>Reverse pull-up</i>				4	4 tot 8x		Pull up bar		
<i>Plank</i>				4	20 tot 30 sec		Matje		

WARM UP (open, jumping rope, mountainclimbers, etc.): 10 min
WARM UP MOBILITY (spieren losgooien, dynamisch stretchen): 5 min
COOL DOWN: 15 min stretching

BEGINNERS DAG 2

SCHEMA BEGINNERS: Leggs (dag 2)									
Oefening	Datum	Startuur	Einduur	Aantal series	Aantal herhalingen/tijd	extra gewicht (kg)	Benodigdheden	Opmerkingen	
<i>Squats</i>				4	15 tot 20x				
<i>Lunges</i>				4	10 tot 15x			Beide benen!	
<i>Box jumps</i>				4	5 tot 10 x		beton blok, band...		
<i>Calf raises</i>				4	15 tot 20x	(5kg)		Beide benen!	
<i>wall-sit</i>				4	30 sec		muur		
<i>(30m sprints)</i>				4	1		straat	Na je oefeningen. Indien je nog fit bent	
WARM UP (lopen, jumping rope, mountainclimbers, etc.): 10 min WARM UP MOBILITY (spieren losgooien, dynamisch stretchen): 5 min COOL DOWN: 15 min stretching									



BEGINNERS DAG 3

SCHEMA BEGINNERS: Pushing (dag 3)									
Oefening	Datum	Startuur	Einduur	Aantal series	Aantal herhalingen/tijd	extra gewicht (kg)	Benodigdheden	Opmerkingen	
<i>Push-ups op band</i>				4	8 tot 10x		band, box...		
<i>Frogstand</i>				4	15 tot 25 sec		matje		
<i>Box-dips</i>				4	8 tot 10x		band, box...		
<i>Wall-stand</i>				4	20 tot 30 sec		muur		
<i>Scapula push-up</i>				4	10x				
<i>Knee push-ups</i>				4	10 tot 20x		matje		
WARM UP (lopen, jumping rope, mountainclimbers, etc.): 10 min WARM UP MOBILITY (spieren losgooien, dynamisch stretchen): 5 min COOL DOWN: 15 min stretching									

Eventuele commentaar:


GEVORDERDEN DAG 1

SCHEMA GEVORDERDEN: Pull + core (dag 1)									
Oefening	Datum	Startuur	Einduur	Aantal series	Aantal herhalingen/tijd	extra gewicht (kg)	Benodigdheden	Opmerkingen	
<i>Pull-ups</i>				4	6 tot 10x		Pull up bar		
<i>Leg raisers</i>				4	5 tot 10x		Pull up bar		
<i>Australian pull-up</i>				4	8 tot 15x		Lage pull up bar		
<i>L-sit</i>				4	15 tot 20 sec		paralets of brug		
<i>Uneven pull-up</i>				4	2 tot 6x		Pull-up bar/ringen		
<i>Side plank</i>				4	15 tot 30 sec	(5-10kg)	matje		

WARM UP (lopen, jumping rope, mountinclimbers, etc.): 10 min
 WARM UP MOBILITY (spieren losgooien, dynamisch stretchen): 5 min
 COOL DOWN: 15 min stretching

GEVORDERDEN DAG 2


**SCHEMA GEVORDERDEN:
Leggs (dag 2)**



Oefening	Datum	Startuur	Einduur	Aantal series	Aantal herhalingen/tijd	extra gewicht (kg)	Benodigdheden	Opmerkingen
<i>Assisted pistol squat</i>				4	6 tot 8x			Beide benen! (als assistentie een bar of balk)
<i>Lunges</i>				4	10 tot 15x	10kg		Beide benen!
<i>Box jumps</i>				4	10 tot 12 x		betonblok, band...	
<i>Calf raises</i>				4	15 tot 20x	5kg		Beide benen!
<i>wall sit</i>				4	30 sec		muur	
<i>30-40m sprints</i>				4	1		straat/piste...	

WARM UP (lopen, jumping rope, mountainclimbers, etc.): 10 min
 WARM UP MOBILITY (spieren losgooien, dynamisch stretchen): 5 min
 COOL DOWN: 15 min stretching

GEVORDERDEN DAG 3




**SCHEMA GEVORDERDEN:
Pushing (dag 3)**

Oefening	Datum	Startuur	Einduur	Aantal series	Aantal herhalingen/tijd	extra gewicht (kg)	Benodigdheden	Opmerkingen
<i>Push-ups</i>				4	10 tot 20x			
<i>Frogstand</i>				4	25 tot 35 sec		matje	
<i>Dips</i>				4	8 tot 10x		Brug/dip station...	
<i>Wall stand</i>				4	20 tot 30 sec		muur	
<i>Clap push-ups</i>				4	5 tot 8x		matje	Uitvoeren op een matje!
<i>Wall stand (gezicht naar muur)</i>				4	20 tot 30 sec		muur	

WARM UP (lopen, jumping rope, mountainclimbers, etc.): 10 min
 WARM UP MOBILITY (spieren losgooien, dynamisch stretchen): 5 min
 COOL DOWN: 15 min stretching

Eventuele commentaar:

EXPERTS DAG 1

SCHEMA EXPERTS: pull + core (dag 1)								
Oefening	Datum	Startuur	Einduur	Aantal series	Aantal herhalingen/tijd	extra gewicht (kg)	Benodigdheden	Opmerkingen
<i>Weighted pull-ups</i>				4	6 tot 10x	10kg	Pull-up bar	
<i>Leg raises</i>				4	8 tot 12x		Pull-up bar	
<i>Australian pull-up</i>				4	8 tot 15x		Lage pull-up bar	
<i>L-sit</i>				4	15 tot 30 sec		Paralets of brug	
<i>Ring muscle up</i>				4	2 tot 6x		Ringen	
<i>Russian twist</i>				4	15 tot 30x	10 tot 20kg	kettlebell/schijf...	
<i>(Window wipers)</i>				4	8 tot 12x		Pull-up bar	Ben je nog fit? Doe dan deze extra oefening!
<i>(Pull ups)</i>				4	6 tot 12x			Ben je nog fit? Doe dan deze extra oefening!
WARM UP (lopen, jumping rope, mountainclimbers, etc.): 10 min WARM UP MOBILITY (spieren losgooien, dynamisch stretchen): 5 min COOL DOWN: 15 min stretching								

EXPERTS DAG 2

SCHEMA EXPERTS: Leggs (dag 2)									
Oefening	Datum	Startuur	Einduur	Aantal series	Aantal herhalingen/tijd	extra gewicht (kg)	Benodigdheden	Opmerkingen	
<i>Pistol squat</i>				4	6 tot 10x				
<i>Hamstring curls</i>				4	8 tot 12x		Klimrek		
<i>Box jumps</i>				4	10 tot 12x		beton blok, band...		
<i>Lunges</i>				4	15 tot 20x	20kg		Beide benen!	
<i>wall sit</i>				4	30 sec	(5kg)	muur	evt met extra gewichten	
<i>40-50m sprints</i>				4	1		straat/piste...		
<i>(Broad jumps)</i>				4	10 tot 15x		straat/piste...	(extra oefening)	
<i>(Calf raises)</i>				4	10-15x	10kg	verhoogje	(extra oefening)	
WARM UP (lopen, jumping rope, mountainclimbers, etc.): 10 min WARM UP MOBILITY (spieren losgooien, dynamisch stretchen): 5 min COOL DOWN: 15 min stretching									

EXPERTS DAG 3

SCHEMA EXPERTS: pushing + core (dag 3)									
Oefening	Datum	Startuur	Einduur	Aantal series	Aantal herhalingen/tijd	extra gewicht (kg)	Benodigdheden	Opmerkingen	
<i>Weighted push-ups</i>				4	10 tot 20x	10 tot 20kg			
<i>Dead fish</i>				4	10 tot 15x		Matje		
<i>Ring dips</i>				4	6 tot 10x		Ringen		
<i>L-sit</i>				4	15 tot 30sec		Paralets		
<i>Straight bar dip</i>				4	6 tot 12x		Pull-up bar		
<i>Human flag hold</i>				4	10 tot 30 sec		Klimrek	(evt tucked)	
<i>(clap push-ups)</i>				4	6 tot 12x		Matje		
<i>(Side plank lifts)</i>				4	10 tot 20x		Matje	(evt +30sec side hold)	
WARM UP (lopen, jumping rope, mountainclimbers, etc.): 10 min WARM UP MOBILITY (spieren losgooien, dynamisch stretchen): 5 min COOL DOWN: 15 min stretching									

EXPERTS DAG 4

SCHEMA EXPERTS: conditie + handstand (dag 4)									
Oefening	Datum	Startuur	Einduur	Aantal series	Aantal herhalingen/tijd	extra gewicht (kg)	Benodigdheden	Opmerkingen	
<i>Handstand</i>				6	20 tot 40 sec				
<i>Burpees</i>				4	10 tot 15x				
<i>Side to side one arm handstand</i>				4	10 tot 16x				
<i>Mountain climbers</i>				4	15 tot 30sec				
<i>Advanced frog stand</i>				4	30sec				
<i>Jumping rope</i>				4	1min			Hoog tempo!	
<i>Ring holds</i>				4	10 tot 25sec		Ringen		
WARM UP (lopen, jumping rope, mountainclimbers, etc.): 10 min WARM UP MOBILITY (spieren losgooien, dynamisch stretchen): 5 min COOL DOWN: 15 min stretching									

Commentaar en suggesties voor andere trainingschema's:

Commentaar en suggesties voor andere trainingschema's:

Commentaar en suggesties voor andere trainingschema's:

BRONNEN

<https://cjsm.be/gezondsporten/themas/sportletsels-eerste-hulp-en-preventie/interventies/opwarming>

<https://www.calisthenic-movement.com/>

<https://thenx.com/>

Vul aan!

