

Oefeningen Handboek



AlpieneTraining.nl



In dit document vind je alle oefeningen die je nodig hebt om een sterke alpinist te worden. Dit zijn natuurlijk niet alle oefeningen die bestaan maar hiermee kun je gegarandeerd een sterke basis opbouwen. Bij sommige oefeningen ga je gebruik maken van losse gewichten. Heb je hier geen ervaring mee, dan is het slim eerst de beweging met een licht gewicht te oefenen. Zodra je vertrouwd bent met de beweging, kun je meer gewicht toevoegen. Laat een ervaren persoon of coach meekijken om je feedback te geven. Wees voorzichtig en blesseer jezelf niet!

Dit document wordt zo goed mogelijk up-to-date gehouden. Er worden oefeningen toegevoegd en aanpassingen gemaakt op basis van ontwikkelingen in de (alpiene)sport. Heb je tips, opmerkingen of weet je nog een goede oefening neem dan contact op met AlpieneTraining.nl

Gebruikte termen en afkortingen

- **ST:** Suspension Trainer of beter bekend als TRX of Slingtrainer. Twee banden (of touwen) met handvatten eraan om verschillende oefeningen mee uit te voeren.
- **Herhaling:** Een herhaling is de gegeven oefening één keer uitvoeren. Bij oefeningen waarbij je maar één kant van je lichaam belast (één been, arm, etc), voer je het gegeven aantal herhalingen aan beide kanten uit.
- **Set:** Een set is een aantal herhalingen van een bepaalde oefening.

Succes met trainen!



Inhoud (Klik op de oefeningen om erheen te gaan)

Benen	6
Squat	6
Airsquat	7
Jumpsquat	7
Goblet Squat.....	7
Overhead Kettlebell/Dumbbell Squat	7
Flower	7
Pistol Squat	9
Ground Step-up	11
Deadlift.....	12
Single Leg Kettlebell deadlift	13
Dynamische Single Leg Kettlebell deadlift	13
Single Leg Dumbbell Deadlift	13
Split Squat	15
Kettlebell/Dumbbell Splitsquat.....	16
ST Split Squat	16
Lunge.....	17
Kettlebell/Dumbbell Lunge	18
Overhead Kettlebell/Dumbbell Lunge	18
Gehurkte Kikkersprongen	19
Side Squat.....	20
Dynamische Side Squat.....	21
ST Side Squat.....	21
Kettlebell Swing.....	22
Schaatser	23
Sprint.....	24
Muur Squat	25
Calf Raise	26
Single Leg Calf Raise	27
Stijgijzer Calf Raise	27
Verzwaarde Calf Raise	27
Box Step-up	28



Rug	29
Pull Up.....	29
Chin Up.....	30
Verzwaarde Pull Up.....	30
IJsbiel Pull Up.....	30
Opblokken (op één arm).....	32
IJsbiel Opblokken	33
Barbell Row.....	34
Dumbbell Row	35
ST Row	36
Single Arm ST Row	36
Borst	37
Bankdruk.....	37
Dumbbell Bankdruk.....	38
Pushup	39
ST Pushup	40
ST Chest Fly.....	41
Ring Dip	43
Dip	43
Schouders	44
Barbell Overhead Press.....	44
Kettlebell/Dumbbell Shoulder Press	45
Kettlebell Thruster	45
Core en andere	46
Front Plank.....	46
ST Plank.....	46
Side Plank.....	47
Hoge Side Plank.....	48
Dynamische Side Plank.....	48
Kayakker	49
Swoop Under	50
L-sit	51
Ring L-sit	52
L-hang.....	52
Hanging Leg Raise	52
Windshieldwipers	53



ST Crunch.....	54
Side ST Crunch.....	54
3-point.....	55
2-point.....	56
Mountain Climber	57
Schuine Mountain Climber	58
Burpee.....	59
Turkisch get-up.....	60



Benen

Squat

De koning van alle oefeningen met als enige uitdager de Deadlift. Omdat je bij deze oefening meerdere gewrichten tegelijk beweegt, train je veel verschillende spieren. Ook je kernspieren zijn van belang bij een juiste uitvoering van deze oefening.

Hoofdspieren

- Gluteus Maximus (Grote bilspier)
- Quadriceps Femoris (Bovenbeenspieren)

Startpositie

- Leg de stang op borsthoogte in het squatrek
- Ga onder de stang staan en laat hem op je schouders rusten. Pak je stang aan weerszijde op een comfortabele positie vast.
- Til de stang uit het rek en zet een paar passen naar achteren. Je voeten staan schouderbreedte en wijzen licht naar buiten.

Uitvoering

- Adem in en span je kernspieren aan.
- Houd je rug recht en zak door je knieën tot je bovenbenen parallel aan de grond zijn.
- Duw vanuit je hielen terug omhoog naar de startpositie.
- Zorg ervoor dat het pad dat de stang aflegt een rechte lijn is. Dit kun je doen door de stang boven je middenvoet te houden.
- Adem pas uit als je terug in de startpositie bent.





Variaties

Airsquat

Voer de oefening exact hetzelfde uit maar zonder stang. Houd je armen recht naar voren en zak tot je bovenbenen parallel met de grond zijn. Dit is een goede variatie om de beweging te oefenen voordat je gewicht gaat toevoegen.

Jumpsquat

Voer de Airsquat uit maar explodeer naar boven vanuit de onderste positie. Bij deze variatie kun je nu wel uitademen. Spring zo hoog mogelijk en land op de ballen van je voeten. Deze oefening richt zich meer op explosiviteit.

Goblet Squat

Voer de oefening uit zoals hierboven omschreven. Houd als gewicht een kettlebell of dumbbell vast zoals weergegeven op de foto. Houd je ellebogen naar binnen en tegen je lichaam. Zorg dat je ellebogen bij de neerwaartse beweging tussen je knieën komen.

Overhead Kettlebell/Dumbbell Squat

Houd één kettle- of dumbbell boven je hoofd. Span je buikspieren en schouders aan om deze stabiel te houden. Zak in een diepe squat positie terwijl de kettlebell stabiel omhoog blijft. Druk jezelf vanuit deze positie terug naar de startpositie.

Flower

Een leuke oefening die je waarschijnlijk onderschat en niet die snel saai wordt. Zet het nummer 'Flower' van Moby op. Iedere keer als de zangeres 'down' zegt, zak je in een squatpositie met je bovenbenen netjes parallel aan de grond. In deze positie blijf je tot ze weer 'up' zegt. Blijf dit doen en probeer tot het einde van het nummer te komen. Eén keer het hele nummer is 1 set.



Goblet Squat



Airsquat/Springsquat



Overhead Kettlebell Squat



Pistol Squat

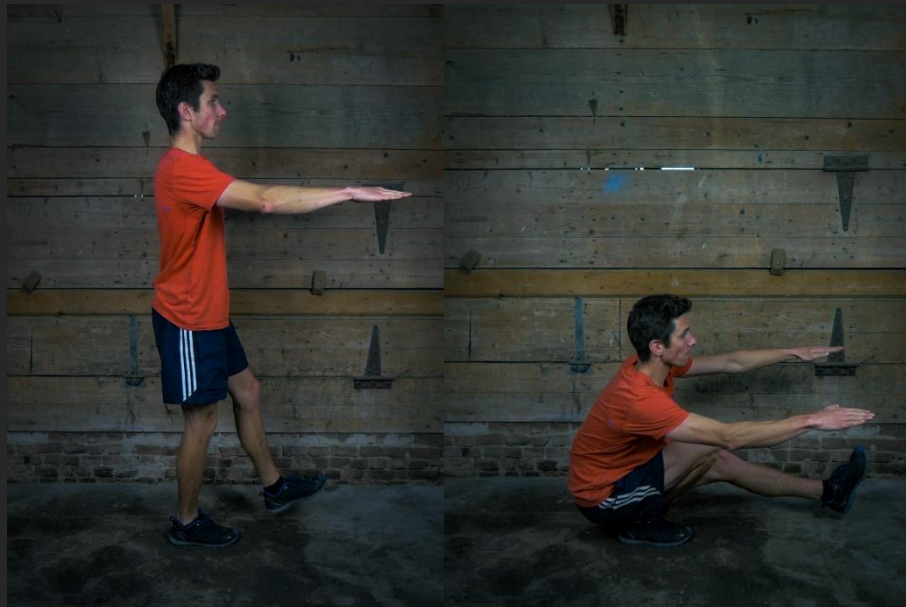
Lastige oefening die niet iedereen direct uit zal kunnen voeren. Kracht is niet de enige factor bij deze squatvariantie. Evenwicht en flexibiliteit spelen ook een grote rol en hierdoor is het een goede oefening voor klimmen en skiën.

Startpositie

Ga op één been staan en houd je andere voet net van de grond af.

Uitvoering

- Zak door je standbeen en strek je andere been tegelijkertijd uit naar voren.
- Gebruik je armen om evenwicht te houden.
- Zak door tot je niet verder kunt of tot de hak van je standbeen van de grond dreigt te komen.
- Duw jezelf vanaf je standbeen weer terug naar de startpositie.
- Voer de oefening langzaam en gecontroleerd uit.



Pistol Squat



Tips

- Ga op een verhoging staan en laat je been hier bij het laten zakken langs af gaan als je je been bij de reguliere uitvoering lastig omhoog kunt houden (zie foto onder).
- Als de hak van je standbeen bij de reguliere uitvoering snel omhoog komt kun je deze op een blokje zetten (zie foto onder). Als je hak te snel omhoog komt ligt dit waarschijnlijk aan de lengte/flexibiliteit van je kuitspieren/pezen. Probeer deze regelmatig te rekken.
- Maak de oefening makkelijker door ergens aan te trekken. Bijvoorbeeld een suspension trainer of elastiek. Verzwaar de oefening pas als je 10 goede herhalingen achter elkaar kunt.



Pistol Squat op verhoging

Hak op blokje bij korte kuitspieren



Ground Step-up

Uitvoering:

- Start met 1 knie op de grond zoals hieronder getoond.
- Til je voet op zodat alleen je knie je ondersteunt.
- Sta nu op zonder de voet van je achterste been te gebruiken.
- Laat je niet verleiden toch af te zetten met je voet.





Deadlift

Een full-body oefening en zeer effectief voor het bouwen van algemene kracht en een goed postuur omdat je alle spieren in je lichaam gebruikt bij deze beweging. Als je je hele leven nog maar één oefening zou mogen doen, kies dan de Deadlift. Hoewel effectief kan deze oefening blessure gevoelig zijn als je hem niet correct uitvoert. Begin met een licht gewicht en zorg eerst dat je de beweging goed leert doen. Vraag tips aan een coach of ervaren persoon als je niet zeker weet of je het goed doet.

Startpositie

- Sta met je voeten tussen heup en schouderbreedte.
- Zorg dat de stang ongeveer boven je middenvoet is.
- Pak de stang op iets breder dan heupbreedte vast (je kunt ook één hand boven- en de andere onderhands nemen. Zie foto's).
- Houd je rug recht of licht hol (voer deze oefening in geen geval met een bolle rug uit!)
- Kijk recht naar voren en duw je borst vooruit.

Daar kleine aanpassingen te maken in je startpositie kun je uitvinden wat voor jou het beste werkt. Wijk echter niet te veel af van de hierboven beschreven vorm.

Uitvoering

- Adem in, duw je borst naar voren en span je kernspieren aan.
- Het eerste deel van de beweging komt volledig uit je benen. Til de stang van de grond tot deze de hoogte van je knieën bereikt. Houd nog altijd je rug recht.
- Als je stang de hoogte van de knieën heeft bereikt, kun je je heupen en rug inzetten voor het laatste deel van de beweging. Scharnier vanuit je heupen en til zo de stang naar de bovenste positie.
- Trek in de bovenste positie je schouderbladen naar elkaar en duw je borst naar voren.
- Laat de stang op dezelfde manier gecontroleerd zakken. Adem nu pas uit.





Variaties

Single Leg Kettlebell deadlift

Variatie op één been waarbij iets meer balans bij vereist is. Ga op één been staan en pak de kettlebell met twee handen vast. Zak door je standbeen tot de kettlebell de grond raakt. Strek je andere been naar achteren uit.

Dynamische Single Leg Kettlebell deadlift

Neem de kettlebell in één hand aan de kant van je standbeen. Voer de oefening als hierboven beschreven uit maar maak met het naar boven komen een sprongetje op één been en land ook weer op één been. Probeer nog een paar seconden je balans te houden voor je beide benen op de grond zet.

Single Leg Dumbbell Deadlift

Zelfde als de variant met kettlebell maar met een dumbbell in ieder hand.



Single Leg Kettlebell deadlift



Dynamische variant



Single Leg Dumbbell Deadlift



Split Squat

Hoofdspieren

- Gluteus Maximus (Grote bilspier)
- Quadriceps Femoris (Bovenbeenspieren)

Startpositie

- Ga ongeveer 1 meter voor een bankje of verhoging staan. De verhoging moet ongeveer op kniehoogte zijn.
- Leg de wreef van één voet op het bankje. Dit (boven)been moet ongeveer een hoek van ongeveer 45 graden met je lichaam hebben.
- Je lichaamszwaartepunt is nog steeds boven het been (ondersteunend been) dat op de grond staat. Je armen hangen recht naar beneden.

Uitvoering

- Houd je bovenlichaam recht en buig je ondersteunende been tot je bijna de grond kunt raken met je handen.
- Houd je handen recht langs je lichaam. Bij het zakken gaan je handen richting de hak van je ondersteunende been.
- Duw vanuit je ondersteunende been omhoog naar de startpositie. Probeer zo min mogelijk te trekken met het been dat op het bankje ligt.



Startpositie

Onderste positie



Variaties

Kettlebell/Dumbbell Splitsquat

Houd een kettlebell (of dumbbell) in iedere hand of houd er één met beide handen vast. Bij de neerwaartse beweging maakt de kettlebell een rechte lijn richting de grond. Op deze manier kun je de oefening verzwaren.

ST Split Squat

Voer de oefening op dezelfde manier uit als hierboven omschreven maar leg je achterste been in een ST (ook op kniehoogte). Verzwaar de oefening op de hierboven beschreven manier. Omdat de ST minder steun biedt, is het moeilijker je balans te houden en moet je meer kernspieren activeren. Dit maakt deze variant zeer geschikt als oefening voor skiën.



ST Split Squat

Tips

Experimenteer wat voor jou de beste startpositie is. Dit zal vooral gaan om hoe ver je voor het bankje moet gaan staan om de oefening goed uit te voeren.



Lunge

Hoofdspieren

- Gluteus Maximus (Grote bilspier)
- Quadriceps Femoris (Bovenbeenspieren)
- Adductoren (Binnenkant bovenbeen)
- Abductoren (Buitenkant bovenbeen)

Startpositie

- Sta gereed met je voeten ongeveer schouderbreedte.
- De stang ligt in je nek of net eronder over je schouders. Kan ook zonder gewicht.

Uitvoering

- Zet een stap naar voren en laat je vervolgens recht naar beneden zakken.
- Houd je bovenlichaam zoveel mogelijk recht.
- Duw jezelf vanaf het been waarmee je uitgestapt bent terug omhoog naar de startpositie.



Startpositie

Onderste positie



Variaties

Kettlebell/Dumbbell Lunge

Houd een kettle- of dumbbell in één of beide handen. Voor de oefeningen verder zoals hierboven omschreven uit. Als je een gewicht in één hand hebt, stap dan met het tegenovergestelde been uit.

Overhead Kettlebell/Dumbbell Lunge

Houd één kettle- of dumbbell boven je hoofd. Span je buikspieren en schouders aan om deze stabiel te houden. Stap uit met het tegenovergestelde been. Voer de oefening verder uit zoals hierboven beschreven.



Kettlebell/dumbbell Lunge



Overhead Kettlebell Lunge



Gehurkte Kikersprongen

Grappige oefeningen maar zeer effectief voor het verbeteren van het uithoudingsvermogen van de bovenbeenspieren.

Hoofdspieren

- Quadriceps Femoris (Bovenbeenspieren)
- Gastrocnemius (Kuitspieren)

Startpositie

Ga in een diepe gehurkte/squat positie zitten. Je hakken zijn los van de grond en je staat op je voorvoet.

Uitvoering

Maakt kleine springbewegingen vanuit je kuit- en bovenbeenspieren. Spring 5 tot 10 centimeter van de grond.



Startpositie

Sprong (5-10cm)



Side Squat

Een variatie op de Squat die zich richt op het trainen van de beenspieren in het frontale vlak door een zijwaartse beweging. Door de focus op één been en de positie van het lichaam is dit een top oefening voor skiërs.

Hoofdspieren

- Gluteus Maximus (Grote bilspier)
- Quadriceps Femoris (Bovenbeenspieren)
- Adductoren (Binnenkant bovenbeen)
- Abductoren (Buitenkant bovenbeen)

Startpositie

- Sta rechtop met je benen in een spreidstand. Als je je armen spreidt, staan je voeten net iets breder dan je ellebogen (zie foto).
- Je voeten wijzen recht naar vooruit
- Houd je armen recht naar voren.

Uitvoering

- Zak door één been tot het bovenbeen parallel aan de grond is. Het andere been blijft gestrekt met de voet zo vlak mogelijk op de grond.
- Je bovenlichaam mag iets naar voren hellen maar houd je rug recht.
- Duw vanuit het gebogen been tot je terug bent in de startpositie.



Startpositie

Onderste positie



Variaties

Dynamische Side Squat

Voer de oefening tot de onderste positie hetzelfde uit. Explodeer vanuit de onderste positie en probeer met je voet los te komen van de grond. Het andere been blijft zoveel mogelijk gestrekt.

ST Side Squat

Neem dezelfde startpositie aan maar leg één voet in een TRX of suspension trainer (zoals bij de ST Split Squat maar dan zijwaarts). Beweeg bij de neerwaartse beweging je bovenlichaam recht neer beneden en breng de voet in de ST naar buiten. Door de toegevoegde instabiliteit is dit een goede variatie voor bijvoorbeeld skiën.

Tips

Door je voeten meer naar buiten te richten in de startpositie (zie foto onder) wordt de oefening significant makkelijker. Hierdoor gaat echter het nut van de oefening verloren. Namelijk het trainen van de benen op een zijwaartse beweging.

Verzwaar de oefening met een dumbbell of kettlebel. Zie hiervoor de **Goblet Squat**.



Incorrecte voetpositie



Dynamische Side Squat



Kettlebell Swing

Hoofdspieren

- Gluteus Maximus (Grote bilspier)
- Quadriceps Femoris (Bovenbeenspieren)
- Deltoideus (Schouderpijeren)

Startpositie

- Ga met je voeten iets breder dan schouderbreedte staan.
- Buig je knieën en heupen licht.
- Houd de kettlebell met beide handen vast en laat hem met gestrekte armen recht naar beneden hangen.

Uitvoering

- Laat de kettlebell rustig naar achteren en tussen je benen zwaaien.
- Zodra de kettlebell weer naar voren komt, strek je je heupen met kracht om de kettlebell omhoog te slingeren. Span je bilspieren aan op het hoogste punt.
- Duw met gestrekte armen de kettlebell weer terug naar beneden. Hierdoor wordt de rug extra geactiveerd.
- Buig je heupen en knieën terwijl de kettlebell naar beneden komt en begeleid hem tussen je benen.
- Vanaf hier begint de volgende herhaling.





Schaatser

Dynamische oefening die op de beweging van schaatsen lijkt. Top oefening voor skiën omdat hij kracht op één been met evenwicht combineert.

Hoofdspieren

- Gluteus Maximus (Grote bilspier)
- Quadriceps Femoris (Bovenbeenspieren)
- Adductoren (Binnenkant bovenbeen)
- Abductoren (Buitenkant bovenbeen)

Startpositie

Ga op één been staan en steek het andere schuin naar achteren. Buig je standbeen. Hou je balans en maak je klaar voor een zijwaartse sprong.

Uitvoering

- Initieer een zijwaartse beweging met je achterste been.
- Zet je af van je standbeen en spring zijwaarts
- Je hoeft niet ver te springen. Als er maar een korte zweeffase is.
- Land op het andere been. Het been waarvan je hebt afgezet steek je nu schuin naar achteren. Je bent nu weer in positie voor de volgende sprong. Eén sprong is 1 herhaling.



Startpositie`

Begin sprong



Midden sprong

Eindfase (nieuwe beginfase)



Sprint

Explosieve oefening die overal gedaan kan worden. Deze oefening traint de explosiviteit en maximaalkracht van de beenspieren.

Hoofdspieren

- Gluteus Maximus (Grote bilspier)
- Quadriceps Femoris (Bovenbeenspieren)
- Gastrocnemius (Kuitspieren)

Startpositie

- Zet je handen iets breder dan schouderbreedte op de grond.
- Zet één voet ongeveer ter hoogte van je heupen neer. De andere voet zet verder naar achteren.

Uitvoering

- Explodeer voorwaarts tot je rechtop rent. Geef hierbij altijd 100%.
- Tijdens deze sprint raak je alleen met je voorvoet de grond.
- Buig je armen ongeveer 90 graden en beweeg ze alleen in de looprichting. Niet zijwaarts.
- 5 tot 10 seconden sprinten is één herhaling.





Muur Squat

Een enigszins aparte oefening maar niet minder effectief omdat hij klimmen simuleert. Als iemand je vraagt wat je nu eigenlijk aan het doen bent verzeker ze dan dat het goed met je gaat en dat je een professional bent. Leg daarna uit dat je traint voor klimmen.

Hoofdspieren

- Gluteus Maximus (Grote bilspier)
- Quadriceps Femoris (Bovenbeenspieren)
- Adductoren (Binnenkant bovenbeen)
- Abductoren (Buitenkant bovenbeen)

Startpositie

- Ga met je gezicht ongeveer 10 centimeter van een muur af staan.
- Voeten iets breder dan schouderbreedte en 45 graden naar buiten gedraaid.

Uitvoering

- Zak door je benen naar een diepe squat positie (hakken moeten op de grond blijven). Door de muur moet je je knieën iets verder naar buiten bewegen.
- Duw jezelf vanuit je hakken omhoog naar de startpositie zonder achterover te vallen. Raak de muur niet aan met je handen.



Startpositie

Onderste positie

Tips

Experimenteer hoe dicht je bij de muur kunt staan zonder om te vallen. Hoe dichterbij hoe moeilijker het is je balans te houden.



Calf Raise

Staan je kuiten regelmatig in de fik op een noordwand of tijdens het ijsklimmen, doe dan deze oefening.

Hoofdspieren

- Gastrocnemius (Kuitspieren)

Startpositie

- Ga met je voorvoet op een blokje of verhoging staan.
- Voor balans kun je je aan een muur of iets anders vasthouden.

Uitvoering

- Til je hakken op door je kuitspieren aan te spannen. Ga door tot je volledig gestrekt op je voorvoet staat.
- Laat je hak nu rustig zakken tot je niet verder kunt. Vanuit deze positie begin je weer aan de volgende herhaling.
- In de trainingschema's wordt bij deze oefening een aantal herhalingen of een tijd weergegeven. Als er een tijd staat, doe dan de Calf Raises dan in een tempo van 1 sec omhoog/ 1 sec omlaag voor de aangegeven tijd.



Bovenste positie



Variaties

Single Leg Calf Raise

Voer de oefening uit hoe hierboven beschreven maar op één been. Leg het andere been achter je standbeen (zie foto).

Stijgijzer Calf Raise

Doe je bergschoenen en stijgijzers aan en ga met de punten op het blokje staan. Omdat het steunpunt verder weg is van het draaipunt in je enkel is deze variatie veel zwaarder.

Verzwaarde Calf Raise

Verzwaar jezelf met een rugzak of gewichtsvest als de oefening te makkelijk is geworden.



Single Leg Calf Raise



Stijgijzer Calf Raise



Box Step-up

Als je geen berg of Stairmaster in de buurt hebt dan kom deze oefening het dichtst in de buurt van bergwandelen.

Hoofdspieren

- Gluteus Maximus (Grote bilspier)
- Quadriceps Femoris (Bovenbeenspieren)
- Adductoren (Binnenkant bovenbeen)
- Abductoren (Buitenkant bovenbeen)

Uitvoering

- Stap op de box.
- Stap met de andere voet er weer af.
- Bepaal zelf hoe je door wisselt met je benen. Deze sets bij deze oefening zijn vaak lang.
- Verzwaar jezelf met een rugzak of gewichtsvest.





Rug

Pull Up

Hoofdspieren

- Latissimus Dorsi (Grote rugspier)
- Biceps (Voorste bovenarmspier)

Startpositie

- Ga aan de optrekstang hangen met je handen overhands en iets wijder dan schouderbreedte.
- Trek je schouderbladen naar elkaar op je schouders in een actieve houding te brengen.

Uitvoering

- Trek jezelf op tot je met je sleutelbeen ter hoogte van de stang bent.
- Doe dit zonder je knieën op te trekken of door te schommelen.
- Laat jezelf gecontroleerd zakken naar de startpositie.



Startpositie

Bovenste positie



Variaties

Chin Up

Pak de stang onderhands vast i.p.v. overhands. Pak de stang iets smaller dan schouderbreedte. Deze variatie legt de focus meer op de Biceps. Voor extra variatie kun je één hand overhands en de andere onderhands pakken.

Verzwaarde Pull Up

Verzwaar jezelf met een gewichtsvest of doe je klimgordel aan en hang hier gewicht aan.

Ijsbijl Pull Up

Hang twee ijsbijlen op en doe je Pull Ups hier aan om de oefening meer op ijsklimmen te richten.



Verzwaarde Pull Ups



Ijsbijn Pull Up



Opblokken (op één arm)

Zware oefening met veel positief effect op je klimniveau. Als je kunt opblokken zal dit zeker van pas komen in lastige klimpassages.

Hoofdspieren

- Latissimus Dorsi (Grote rugspier)
- Biceps (Voorste bovenarmspier)

Startpositie

- Ga met beide handen aan de optrekstang hangen. De hand waarop je gaat opblokken pak je onderhands.
- Als je het opblokken ondersteund doet, pak dan met je andere hand hetgeen vast waar je ondersteuning van hebt (stang, houtje, elastiek).

Uitvoering

- Trek jezelf op en breng de hand waarop je gaat opblokken dichtbij je lichaam.
- Laat langzaam je andere hand los tot je volledige aan één arm hangt.
- Als je iets vast hebt ter ondersteuning probeer dit dan zo min mogelijk te gebruiken.
- Laat je zelf altijd zo langzaam mogelijk zakken voor een maximaal trainingseffect.



Opblokken met ondersteuning



Variaties

Ijsbijl Opblokken

Hang een ijsbijl op en hang hier aan met de arm waarop je gaat opblokken. Gebruik ondersteuning waar nodig (zie foto).



Ondersteund Ijsbijl Opblokken



Barbell Row

Hoofdspieren

- Latissimus Dorsi (Grote rugspier)
- Trapezius (Spieren tussen de schouder en nek)

Startpositie

- Pak de stang iets breder dan schouderbreedte vast.
- Zak een klein beetje door je knieën.
- Buig bij je heupen met een rechte rug naar voren tot de stang net voor je knieën hangt.

Uitvoering

- Trek de stang recht omhoog tot deze bijna tegen je borst aan komt.
- Laat hem gecontroleerd weer zakken naar de startpositie.



Startpositie

Bovenste positie



Variaties

Dumbbell Row

Ga in een spreidstand over een bankje (of iets vergelijkbaars) heen staan. Houd een dumbbell of kettlebell in één hand. De andere hand steunt op het bankje. Trek de dumbbell omhoog tot bijna naast je borst en laat deze gecontroleerd weer zakken.



Dumbbell/kettlebell Row



ST Row

Hoofdspieren

- Latissimus Dorsi (Grote rugspier)
- Biceps (Voorste bovenarmspier)

Startpositie

- Ga met gestrekte armen in de ST hangen (zie foto onder).
- Span je buikspieren aan en houd je rug recht.
- Verander de startpositie van je voeten om de oefening lichter of zwaarder te maken.

Uitvoering

- Trek jezelf op tot je handen bijna naast je borst zijn.
- Laat jezelf weer gecontroleerd zakken.



Variaties

Single Arm ST Row

Ga met één arm aan de ST hangen. Trek jezelf omhoog terwijl je schouders haaks op de trekrichting blijven. Op deze manier worden de kernspieren extra geactiveerd. Door met één arm te trekken wordt klimmen beter gesimuleerd.





Borst

Bankdruk

De bankdruk bouwt niet alleen een sterke borst maar ontwikkelt ook de kernspieren. Bij klimmen maak je vooral trekbewegingen. Deze worden hoofdzakelijk door de spieren op je rug gedaan. Om een goede balans in het lichaam te behouden en blessures te voorkomen, is het trainen van de borst ook belangrijk.

Hoofdspieren

- Pectoralis Major (Grote Borstspier)
- Triceps (achterste bovenarmspier)

Startpositie

- Ga op het bankje liggen en trek je schouderbladen lichtjes naar elkaar toe.
- Zet je voeten ter hoogte van je knieën of iets daarachter.
- Druk je hakken in de grond en span je kernspieren aan.
- Pak de stang iets breder dan schouderbreedte vast en til hem uit het rek.

Uitvoering

- Laat de stang gecontroleerd zakken tot ongeveer 2 cm boven je borstbeen.
- De stang is in de onderste positie ter hoogte van je tepels of iets lager.
- Druk de stang weer terug naar de startpositie. Overstrek hierbij je ellebogen niet.



Startpositie



Onderste positie



Variaties

Dumbbell Bankdruk

Voer de oefening als hierboven omschreven uit maar neem twee losse dumbbells in plaats van een halterstang. Door de instabiliteit van twee losse gewichten worden meer spieren geactiveerd.



Dumbbell Bankdruk



Pushup

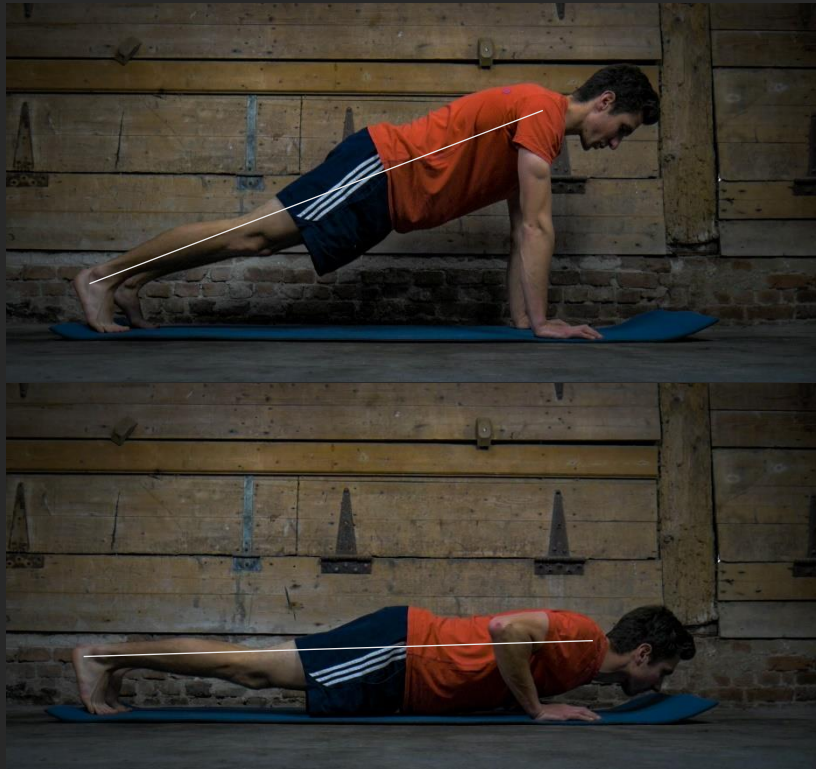
Een van de meest klassieke krachtoefeningen en met goede reden. Simpel, effectief en van makkelijk tot zeer moeilijk uit te voeren.

Hoofdspieren

- Pectoralis Major (Grote Borstspier)
- Triceps (achterste bovenarmspier)
- Kernspieren

Startpositie

- Neem de Pushup positie aan met je handen iets breder dan schouder breedte.
- Span je kernspieren aan en zorg ervoor dat je heupen niet onder de lijn tussen je schouders en voeten komen (zie foto).



Uitvoering

- Laat jezelf zakken tot je borst bijna de grond raakt.
- Duw jezelf vanuit deze positie weer terug omhoog.
- Zorg er ook tijdens deze duwbeweging voor dat je heupen niet onder de lijn tussen je schouder en voeten zakken.



Tips

- Varieer met de positie van je handen om verschillende delen van je borst te activeren.
- Leg je voeten in de startpositie op een verhoging om de oefening zwaarder te maken.

Variaties

ST Pushup

Neem dezelfde startpositie aan maar steun met je handen in een ST. Zak naar de onderste positie en probeer zo min mogelijk te schudden met je armen. Dit gaat beter hoe vaker je het doet. Start met je voeten verder naar achteren om het zwaarder te maken en naar voren om het lichter te maken. Voor nog meer activatie in de borstspier kun je in de bovenste positie je armen kruisen (zie foto).



ST Pushup



Overkruisen voor extra borstspieractivatie



ST Chest Fly

Hoofdspieren

- Pectoralis Major (Grote Borstspier)
- Triceps (achterste bovenarmspier)
- Kernspieren

Startpositie

- Neem een pushup positie in een ST aan. Overstrek je ellenbogen niet.
- Zorg dat je heupen niet lager komen dan de lijn tussen je schouders en voeten.
- Span je kernspieren aan.



Startpositie

Uitvoering

- Laat jezelf zakken door je gestrekte armen naar de zijkant te bewegen.
- Stop als je schouders nog net boven je handen zijn.
- Breng met gestrekte armen je handen weer naar elkaar om terug in de bovenste positie te komen.
- Voor extra borstspier activatie kun je in de bovenste positie je armen kruisen. Dit is optioneel (zie ST Pushup hierboven).



Onderste positie



Tips

- Bij deze oefening komt er veel spanning op de borstspier. Zorg dat je eerst wat basiskracht ontwikkelt met de ST Pushup voordat je verder gaat naar deze oefening om blessures te voorkomen.



Ring Dip

Hoofdspieren

- Pectoralis Major (Grote Borstspier)
- Triceps (achterste bovenarmspier)

Startpositie

- Ondersteun jezelf met je handen in de ringen.
- Overstrek je ellenbogen niet en houd je handen dicht bij je heupen.

Uitvoering

- Laat jezelf zakken tot je schouders lager zijn dan je ellenbogen.
- Duw jezelf vanuit deze positie weer omhoog naar de startpositie.



Variaties

Dip

Een makkelijkere variant van de Ring Dip is de normale dip. Deze voer je uit in een dipstation of in een ander stabiel rek. De uitvoering is exact hetzelfde maar omdat het dipstation niet beweegt, is de dip hierin makkelijker.



Schouders

Barbell Overhead Press

Hoofdspieren

- Deltoideus (Schouderpijeren)
- Triceps (Achterste bovenarmspier)

Startpositie

- Sta met je voeten op schouderbreedte in een stabiele houding.
- Pak de stang overhands iets breder dan schouderbreedte vast.
- De stang rust op de bovenste borstspieren en de schouders.



Uitvoering

- Duw de stang omhoog
- Breng tegelijkertijd kort je hoofd naar achteren zodat de stang in een rechte lijn omhoog kan.
- Overstrek je ellenbogen niet in de bovenste positie.
- Span je kernspieren aan zodat je niet achterover valt.
- Laat de stang op dezelfde manier gecontroleerd zakken.



Variaties

Kettlebell/Dumbbell Shoulder Press

Houd een kettlebell op schouderhoogte vast zodat het gewicht op de bovenkant van je onderarm rust. Dit kan oncomfortabel zijn. Duw de kettlebell omhoog tot je arm gestrekt is en laat hem weer gecontroleerd zakken. Deze oefening vraagt veel van je schouderstabiliteit en kan blessures veroorzaken als je de controle over de kettlebell verliest. Start met een licht gewicht bouw rustig op.

Kettlebell Thruster

Voer de oefening hetzelfde uit als de Kettlebell Overhead Press maar zak een klein beetje door je knieën voor de herhaling. Strek je benen op het moment dat je begint met duwen en gebruik het kleine beetje momentum om de kettlebell makkelijker omhoog te krijgen. Op deze manier maak je de oefening voor je schouders makkelijker terwijl je hetzelfde gewicht kunt gebruiken.



Kettlebell Overhead Press



Core en andere

Front Plank

Zeer effectieve oefening mits met voldoende inzet uitgevoerd.

Hoofdspieren

- Core (Rompstabilisatiespieren)
- Rectus Abdominus (Blokjesbuikspieren)

Startpositie

- Ondersteun jezelf op je onderarmen. Gebruik een handdoek of yogamat voor comfort.
- Zorg dat je heupen niet onder de lijn tussen je voeten en schouders zakken.



Uitvoering

- Span al je spieren zo hard als je kunt aan en probeer de positie vast te houden.
- Blijf rustig in en uit ademen.
- Stop als je heftig begint te trillen.

Tips

Het doel van de plank is je kernspieren sterker maken. Sterker worden doe je met korte intensieve inspanningen. Als je de positie op de hierboven beschreven manier langer dan 2 minuten vol kunt houden, moet je de plank zwaarder maken. Om dit te doen kun je je voeten verder naar achteren plaatsen. Je schouders zijn nu als het goed is niet meer direct boven je ellebogen maar verder naar achteren. Deze positie is moeilijker vast te houden. Varieer met de positie van je voeten om de juiste intensiteit te vinden.

Variaties

ST Plank

Plaats beide voeten in een suspension trainer. Voer verder de oefening zoals hierboven beschreven uit. Door de extra instabiliteit worden meer spieren geactiveerd.



Side Plank

Hoofdspieren

- Core (Rompstabilisatiespieren)
- Obliques (Schuine buikspieren)

Startpositie

- Ondersteun jezelf op je onderarm terwijl je hele lichaam naar één zijde gericht is.
- Zorg dat je voeten, heupen en hoofd in een lijn liggen.



Uitvoering

- Span al je spieren zo hard als je kunt aan en probeer de positie vast te houden.
- Blijf rustig in en uit ademen.
- Stop als je heftig begint te trillen.



Variaties

Hoge Side Plank

Steun op één hand in plaats van je onderarm en ondersteun jezelf met een gestrekt arm. In deze variant is het moeilijker je evenwicht te houden en worden meer spieren geactiveerd.

Dynamische Side Plank

Start in de startpositie zoals hierboven beschreven. Wijs met je vrije hand onder je lichaam door naar de zijde waar je rug naar gericht is. Wijs vervolgens naar boven en strek je arm uit. Deze variant is zowel met de normale als met Hoge Side Plank uit te voeren.



Hoge Side Plank



Dynamische Side Plank (Hoge variant)



Kayaker

Hoofdspieren

- Core (Rompstabilisatiespieren)
- Rectus Abdominus (Blokjesbuikspieren)
- Obliques (Schuine buikspieren)

Startpositie

- Ga op de grond zitten met je knieën in een hoek van 90 graden. Til je voeten op zodat ze net van de grond zijn.
- Houd je handen voor je borst bij elkaar. Je armen zijn gebogen.

Uitvoering

- Roteer je bovenlichaam naar één kant zodat je met je handen ter hoogte van je heup de grond kunt raken.
- Roteer vanaf hier naar de andere zijde en daarna terug naar de startpositie. Dit is één herhaling.



Tips

- Verzwaar de oefening door een gewicht in je handen te nemen.
- Stop de set als je merkt dat je buikspieren de inspanning niet meer aankunnen. Ga niet door ten koste van een juiste uitvoering. Hierdoor verliest de oefening zijn nut.



Swoop Under

Hoofdspieren

- Core (Rompstabilisatiespieren)
- Deltoideus (Schouder­spieren)
- Triceps (Achterste bovenarm­spier)
- Pectoralis Major (Grote borst­spier)

Startpositie

- Ga in een gehurkte positie zitten (zie foto).
- Ondersteun jezelf met gestrekte armen en zorg dat je schouders recht boven je handen zijn.

Uitvoering

- Kruis met één been onder je lichaam door en strek deze parallel aan de grond.
- Zak tegelijkertijd door je armen om je bovenlichaam in een lage pushup positie te brengen.
- Trek je been terug en duw jezelf tegelijkertijd met je handen omhoog.
- Herhaal aan de andere kant. Dit is één herhaling.





L-sit

Hoofdspieren

- Core (Rompstabilisatiespieren)
- Rectus Abdominus (Blokjesbuikspieren)

Startpositie

- Ga op de grond zitten met je benen bij elkaar voor je uit.
- Je handen zijn naast je heupen op de grond.

Uitvoering

- Duw jezelf van de grond terwijl je benen parallel aan de grond blijven.
- Span al je spieren aan maar blijf rustig ademen.
- Stop de herhaling als je heftig begint te trillen.
- Als deze vorm te zwaar is kun je je benen buigen tot de positie te wel vast te houden is.



L-sit



Variaties

Ring L-sit

Voer de oefening zoals hierboven uit maar ondersteun jezelf in ringen. Door de extra instabiliteit worden meer spieren geactiveerd. Ook hier kun je je benen buigen om de oefening makkelijker te maken.

L-hang

Ga aan een stang hangen en trek je benen gestrekt op tot een hoek van 90° met je bovenlichaam. Ook bij deze variant kun je je benen intrekken om de oefening makkelijker te maken.

Hanging Leg Raise

Dit is de dynamische versie van de L-Hang. Ga aan een stang hangen en breng je benen gestrekt omhoog tot je voeten net boven je heupen uitkomen. Laat ze gecontroleerd weer zakken. Probeer de oefening met zo min mogelijk 'slingeren' uit te voeren. Trek wederom je benen in om het makkelijker te maken.



Ring L-sit



Windshieldwipers

Hoofdspieren

- Core (Rompstabilisatiespieren)
- Rectus Abdominus (Blokjesbuikspieren)
- Obliques (Schuine buikspieren)

Startpositie

- Ga aan een stang hangen met je handen breder dan schouderbreedte.
- Breng je benen omhoog tot deze gestrekt verticaal omhoog staan.
- Je torso is horizontaal.

Uitvoering

- Laat je benen gestrekt naar een kant zakken terwijl je torso horizontaal blijft.
- Breng ze weer omhoog en herhaal het aan de andere kant.
- Buig je benen om de oefening makkelijker te maken.



Startpositie

Onderste positie



ST Crunch

Startpositie

- Leg beide benen in een suspension trainer.
- Ondersteun jezelf met je armen in een opdrukpositie.
- Je voeten mogen iets lager dan je schouders zijn.

Uitvoering

- Trek je knieën richting je borst tot ze tussen je armen zijn.
- Laat ze weer rustig naar de startpositie zakken.
- Span door de gehele beweging al je kernspieren aan om te voorkomen dat je benen op een neer gaan slingeren.



Variaties

Side ST Crunch

Breng bij de uitvoering je linker knie naar je rechter elleboog en andersom. Op deze manier worden ook de schuine buikspieren geactiveerd.





3-point

Hoofdspieren

- Core (Rompstabilisatiespieren)
- Rectus Abdominus (Blokjesbuikspieren)
- Obliques (Schuine buikspieren)
- Deltoideus (Schouder spieren)

Startpositie

- Neem de opdrukpositie aan en zorg dat je heupen niet lager zijn dan je schouders en voeten.
- Je voeten mogen ongeveer op schouderbreedte uit elkaar staan.
- Span al je kernspieren aan.

Uitvoering

- Til één arm op en strek hem naar voren.
- Zorg er hierbij voor dat je je balans NIET naar de standarm verplaatst. Het is bij deze oefening juist de bedoeling dat de kernspieren ervoor zorgen dat je deze instabiele positie vast kunt houden. Het enige wat dus beweegt is je arm. Om deze reden mogen je voeten ook verder uit elkaar staan. Anders val je om.
- Zet je hand weer rustig neer om terug in de opdrukpositie te komen.
- Til nu één been op. Hierbij geldt hetzelfde als bij het optillen van je arm. Let er ook op dat je heupen op dezelfde plek blijven.



3-point



Variaties

2-point

Deze oefening is een gevorderde variant van de 3-point. Til in plaats van één voor één je arm en been tegelijkertijd op. Probeer hierbij ook zoveel mogelijk je heupen op dezelfde plek te houden. Span je kernspieren aan om in balans te blijven.



2-point



Mountain Climber

Hoofdspieren

- Core (Rompstabilisatiespieren)
- Rectus Abdominus (Blokjesbuikspieren)
- Obliques (Schuine buikspieren)
- Deltoideus (Schouderspieren)

Startpositie

Deze oefening begint vanuit de Push-up positie (voorligsteun).

Uitvoering

- Breng om en om je knieën recht naar je borst zonder dat de voet van het actieve been de grond raakt.
- Als dit te zwaar is kun je ervoor kiezen je voet wel kort neer te zetten.
- Probeer een tempo van 2 herhalingen per seconde vast te houden.





Variaties

Schuine Mountain Climber

Breng bij deze variatie je linker knie naar je rechter elleboog en andersom. Op deze manier worden de schuine buikspieren meer geactiveerd.



Schuine Mountain Climber



Burpee

Deze oefening is een combinatie van een pushup en een streksprong (jumpsquat).

Uitvoering

- Laat jezelf vanuit een staande positie vlot in een opdrukpositie 'vallen'.
- Doe één pushup en kom zo snel mogelijk weer op je voeten terecht.
- Maak vanuit deze positie direct een streksprong (jumpsquat).
- Laat jezelf zodra je landt weer in de opdrukpositie vallen en herhaal.



Tips

Om jezelf uit te dagen of om de spronghoogte constant te houden, kun je iets neer leggen om overheen te springen. Varieer de hoogte van dit object om de juiste uitdaging te vinden.



Turkisch get-up

Hoofspieren

- Core (Rompstabilisatiespieren)
- Deltoideus (Schouder­spieren)
- Gluteus Maximus (Grote bilspier)
- Quadriceps Femoris (Boven­beenspieren)

Startpositie

- Neem een kettlebell of dumbbell in één hand en houd hem boven je hoofd.
- Knijp in de kettlebell en span je romp- en schouder­spieren aan om hem stabiel te houden.

Uitvoering

- Zak door je benen en ga op de grond zitten.
- Laat jezelf achterover zakken tot je plat op de grond ligt. De kettlebell houd je nog steeds boven je.
- Sta vanuit deze positie weer op terwijl je de kettlebell nog steeds boven je houdt (zie foto's).

