



# Kracht uithouding Beginners

Krachttraining is een vorm van fitness waarbij we onze spierkracht gebruiken bij het werken met gewichten. Die gewichten kunnen zowel los zijn als in apparaatvorm.

In dit schema trainen we het *krachtuithoudingsvermogen* van de spieren.

Krachtuithoudingsvermogen betekent in feite het uitvoeren van een zo groot mogelijk aantal herhalingen met een gewicht.

Het krachtuithoudingsvermogen van een spier gebruiken we dagelijks in de vorm van bijvoorbeeld traplopen en zware dingen tillen. Het trainen van het krachtuithoudingsvermogen van de spieren zorgt er op den duur voor dat dergelijke bezigheden lichter en dus minder vermoeiend worden.

## Crosstrainer

- 10 minuten en 80 tot 100 omwentelingen per minuut.
- Ga op de voetplaten staan en begin met bewegen. Volg de aanwijzingen op het scherm.

## Leg press

- 3 sets van 15 à 20 herhalingen.
- Kies een gewicht waarmee u de oefeningen correct kunt uitvoeren.
- Zet uw voeten op schouderhoogte in het midden van de plaat. Kom naar voren totdat u knieën in een hoek van 90 graden staan. Duw u knieën uit maar strek ze niet helemaal en ga dan langzaam terug.

## Vertical row

- 3 sets van 15 à 20 herhalingen.
- Kies een gewicht waarmee u de oefeningen correct kunt uitvoeren.
- Ga zitten en hou uw rug recht. Buig uw knieën licht en trek de handels rustig naar de navel. Duw de handels rustig terug.

## Chest press

- 3 sets van 15 à 20 herhalingen.
- Kies een gewicht waarmee u de oefeningen correct kunt uitvoeren.
- Zorg dat de handels op borsthoogte zijn. Strek rustig uit en breng rustig terug.

## Shoulder press

- 3 sets van 15 à 20 herhalingen.
- Kies een gewicht waarmee u de oefeningen correct kunt uitvoeren.
- Stel de hoogte van de stoel gelijk aan de bovenkant van de schouders. Duw het gewicht naar boven en laat het weer rustig zakken tot vlak boven de schouders. Zorg dat u niet overstrekt.

## Abdominal

- 3 sets van 15 à 20 herhalingen.
- Kies een gewicht waarmee u de oefeningen correct kunt uitvoeren.
- Ga zitten, pak de handgrepen vast en zorg dat de rol net boven de schouder blijft. Zet u voeten in een hoek van 90 graden op de voetsteun en buig naar voren en naar achteren in een rustig tempo.

## Roeien

- 5 à 15 minuten.
- Tot de 25 à 35 slagen per minuut.
- Het apparaat start zichzelf op. Let er op dat bij de roeibeweging de de armen en de benen gelijktijdig worden gestrekt. Breng het handvat naar de navel. Let er op dat u uw rug recht houdt.