



# Kracht uithouding Gevorderden

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

## Fietsen

- 10 minuten en 80 à 100 omwentelingen per minuut.
- Verzet de stoel van de fiets zo dat uw knieën tijdens het trainen licht gebogen zijn.
- Begin met fietsen en volg de aanwijzingen op het scherm.

## Leg extension

- 3 sets van 15 à 20 herhalingen.
- Kies een gewicht waarmee u de oefeningen correct kunt uitvoeren.
- Zorg dat uw knieholte over de stoelrand valt. Voetrol net aan de onderkant van het scheenbeen. Maak een strekkende beweging en breng de benen daarna weer rustig terug.

## Leg curl

- 3 sets van 15 à 20 herhalingen.
- Kies een gewicht waarmee u de oefeningen correct kunt uitvoeren.
- Zorg dat uw knieën gelijk zijn aan het draaipunt van het apparaat. Ontkoppel de rem. Trek hem helemaal naar boven. Hij klikt zich daar vast. Vanaf daar brengt u uw onderbenen volledig naar beneden. Breng ze vervolgens weer terug in een rustig tempo.

## Lat Pull Down

- 3 sets van 15 à 20 herhalingen.
- Kies een gewicht waarmee u de oefeningen correct kunt uitvoeren.
- Zorg dat de rol bovenop uw benen rust. Ga recht onder het apparaat zitten. Pak de stang vast bij de bochten en trek het vervolgens tot in de nek. Laat de stang weer rustig omhoog gaan.

## 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.

## Pectoral machine

- 3 sets van 15 à 20 herhalingen.
- Kies een gewicht waarmee u de oefeningen correct kunt uitvoeren.
- Zorg uw bovenarmen in één lijn zijn met uw schouders. Onderarmen wijzen naar boven. Breng daarna de ellebogen naar elkaar en breng weer rustig terug.

## 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

- 3 sets van 15 à 20 herhalingen.
- Kies een gewicht waarmee u de oefeningen correct kunt uitvoeren.
- 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.