

FITNESS CIRCUIT



1.
UCHI-KOMI
(IPPON-SEOI-NAGE)



2. **SIT-UPS** met bokje



Start Positie

De standaard sit-up is; Rug liggend; voeten stevig op de grond, onderbenen 90°, armen tegen voorhoofd houden, of gekruist over borst (makkelijker).

Eind Positie

Omhoog komen totdat er voldoende spanning op de centrale buikspieren staat. Langzaam weer terug.

3. Touwspringen



4. **Side Crunch** met bokje



Start Positie

De standaard sit-up is; Rug ligging; voeten stevig op de grond, onderbenen 90°, armen tegen voorhoofd houden, of gekruist over borst (makkelijker).

Eind Positie

Zijdelings omhoog komen totdat er voldoende spanning op de centrale buikspieren staat. Langzaam weer terug.

5. Rug



Start Positie

Buikligging op de grond, handen voor het gezicht. Voeten naast elkaar.

Eind Positie

Bovenlichaam omhoog laten komen en 1 Sec vasthouden. Langzaam terug naar start positie.

6. PUSH-UPS



Start Positie

Voorligsteun met gestrekte armen en gestrekt lichaam. Handen op schouderbreedte, rug recht houden, voeten naast elkaar.

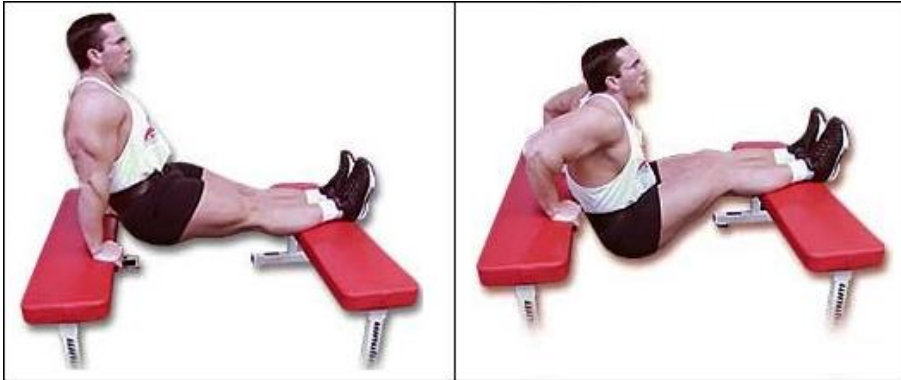
Eind Positie

Naar beneden zakken, ellebogen buigen. Naar buiten of langs het lichaam, (als je je armen naar buiten toe buigt, train je ook de achterkant van je bovenarmen buig je je armen langs je lichaam dan train je voornamelijk de schouder spieren). Rug recht houden (erg belangrijk!!), niet doorzakken.

7.
LEG PRESS
Uke uitduwen met benen



8. TRICEPS



Start Positie

Handen steunen op verhoging (bankje of stoel, (bedrand) plaats de handen iets breder dan schouder breedte! Benen strekken en met hakken op de grond.

Eind Positie

Armen buigen tot bovenarm bijna horizontaal is, benen recht houden.

Dit is een moeilijk uit te leggen oefening, waar het op neer komt is dat je je triceps traint, achter- en zijkant van je bovenarmen.

Voorbeeld Je gaat op je bed/stoel zitten, pak nu de rand van het bed/stoel goed vast, houd die rand vast terwijl je op de grond gaat zitten. Buig je benen helemaal naar voren en strek ze. Kom nu met behulp van je armen (triceps omhoog todat je armen 90° graden gebogen zijn. Hou vast en zak daarna weer naar beneden, benen gestrekt en hakken op de grond houden.

9. **KUITEN** (CALVES)



Start Positie

Handen steunen op verhoging (bankje of stoel, plaats de voeten ligt uit elkaar. Laat iemand plaatsnemen op de onderrug. Tenen strekken en met hakken van de grond.

Eind Positie

Sta volledig op de tenen. Armen / Benen en Rug recht houden

10. Dumbbell side raise



Start Positie

Recht staan met voeten onder schouder. Voor je uit kijken. Houd dumbbell voor je buik met de ellebogen in een kleine hoek.

Eind Positie

Strekken van de arm, blijf op schouder hoogte. Vasthouden en langzaam weer laten zakken.

11. SHOULDER-PRESS



Start Positie

Zitten op een bankje met de handhalters naast de oren. Goed recht op zitten. Voor je uit kijken. De hoek tussen bovenbenen en bovenlichaam is maximaal 90°.

Eind Positie

Strekken van de arm, langs hoofd. Vasthouden en langzaam weer laten zakken.
Recht op zitten, niet inzakken.

12. **BICEPS**



Start Positie

Lichte spreidstand met rug tegen muur, voeten op schouderbreedte, knieën licht gebogen, hoofd rechtop. Hand halters net niet op bovenbeen rustend, ellebogen langs/in de zij drukken.

Eindpositie

Halters optillen, armen zover mogelijk buigen. Ellebogen blijven in de zij gedrukt. (dit mag en kan ook makkelijk één halter zijn!, herhaal de oefening dan wel tot beide armen geoefend hebben)