



# Zit training

Trainer Ruben  
Datum 03-04-'20

Thuis Trainingen

Einde 29-05-'20

Goed dat je gaat starten met de thuis training van Samen Fit!

Bij elke oefening staat beschreven hoe het uitgevoerd moet worden. Volg deze instructies goed op! Zo voorkom je blessures.

Algemene tips:

- Probeer bij alle krachtoefeningen uit te blazen wanneer je kracht zet en in te ademen op de terugweg.
- Voer de oefeningen gecontroleerd uit en neem de houding aan die beschreven staat.

Heel veel plezier en succes!



## Lucht boksen

- Locatie -
- Herh. 3 x 45 - 60 sec. Tempo Hoog
- Gewicht Gebalde vuisten of waterflesjes Rust 30 tot 60 sec.
- Opm. - Streck je linker en rechter arm afwisselend van elkaar op een hoog tempo  
- TIP: om het wat zwaarder te maken kun je de oefening uitvoeren met 2 flesjes water van 500 ml. ieder.

Klikschema ©



## Schuin schouder heffen

- Locatie -
- Herh. 3 x 30 - 60 seconden Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug
- Gewicht Gebalde vuisten of waterflesjes Rust 30 tot 60 sec.
- Opm. - buig met een rechte rug iets voorover in je stoel  
- Laat de armen naar beneden hangen  
- Hef vervolgens beide armen tot schouderhoogte.

Klikschema ©



## 1 arm strekken

- Locatie -
- Herh. 2 x 30 - 60 seconden Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug
- Gewicht Gebalde vuisten of waterflesjes Rust 30 tot 60 sec.
- Opm. - Houd de armen zoals links afgebeeld  
- Probeer de armen zo hoog mogelijk langs de oren te strekken  
- 1 x 30 - 60 sec. links, na rust hetzelfde rechts.

Klikschema ©



## Biceps (spierbal) buigen

- Locatie -
- Herh. 3 x 30 - 60 seconden Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug
- Gewicht Gebalde vuisten of waterflesjes Rust 30 tot 60 sec.
- Opm. - Ga rechtop zitten in de stoel en laat beide armen langs je lichaam hangen met de handpalmen naar voren  
- Beweeg nu beide handen richting de schouders zonder de bovenarm te bewegen.

Klikschema ©



## Triceps strekker

- Locatie -
- Herh. 3 x 30 - 60 seconden Tempo 2 sec. heen / 2 sec. terug
- Gewicht Gebalde vuisten of waterflesjes Rust 30 tot 60 sec.
- Opm. - Pak 1 fles of vouw je handen in elkaar en strek beide armen boven hoofd  
- Zak nu rustig met beide handen achter het hoofd tot je niet verder kunt  
- Vervolgens weer strekken boven het hoofd (zonder bovenarmen te bewegen)

Klikschema ©

## Schouder rollen

- Locatie -
- Sets 3 Tempo Rustig en gecontroleerd
- Tijd 45 - 60 sec. Rust 30 tot 60 sec.
- Opm. - Trek je schouders zo hoog mogelijk op en laat vervolgens de schouders weer rustig zakken.  
- Probeer ook eens rondjes te draaien met je schouders, maar laat de armen gestrekt.

Klikschema ©



## Zijwaarts buigen

- Locatie -
- Herh. 3 x 45 - 60 sec. Tempo Rustig en gecontroleerd
- Gewicht Rust 30 tot 60 sec.
- Opm. - Ga rechtop zitten in je stoel met de armen langs je lichaam hangend  
- Probeer nu zover mogelijk naar links te buigen en vervolgens rustig naar rechts te buigen, zonder je bovenlichaam te draaien.

Klikschema ©