




HUISWERK OEFENINGEN

Upper body work-out

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p>#1</p> <p>Shoulder press – schouder (staand)</p> <p>Materiaal: 2 x 1.5 liter fles</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none">-Rechtop staan-Schouderbladen geactiveerd naar achter knijpen-Recht omhoog bewegen-De beweging komt alleen uit de ellebogen en schouders	
<p>#2</p> <p>Bent over row – Rug (staand, voorover gebogen)</p> <p>Materiaal: 2 x 1.5 liter fles</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none">-Zorg voor een rechte rug-Kin in, kijk schuin naar beneden naar de grond-Maak een optrekkende beweging-Knijp de schouderbladen naar elkaar toe-Ellebogen langs de zij laten bewegen	
<p>#3</p> <p>Reverse fly – schouders (staand, voorover gebogen)</p> <p>Materiaal: 2 x 1.5 liter fles</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none">-Zorg voor een rechte rug-Schouderbladen geactiveerd naar elkaar knijpen-Armen zijn licht gebogen-Armen beginnen beneden en vervolgens naar de zijkant omhoog trekken	

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p>#4</p> <p>Front-raise – schouders (staand)</p> <p>Materiaal: 2 x 1.5 liter fles</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Zorg voor een rechte rug -Schouderbladen geactiveerd naar achter knijpen -Armen zijn licht gebogen -Handen komen tot schouderhoogte 	
<p>#5</p> <p>Biceps curl - armen (staand) tegelijkertijd</p> <p>Materiaal: 2 x 1.5 liter fles</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Rechtop staan -Schouderbladen geactiveerd naar achter knijpen -Ellebogen in de zij -De beweging komt alleen uit de ellebogen 	
<p>#6</p> <p>Tricep kickback - armen (staand)</p> <p>Materiaal: 2 x 1.5 liter fles</p>	<p>12 links 12 rechts 3 x</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Zorg voor een constant rechte rug -Kin in, kijk schuin naar beneden naar de grond -De beweging komt alleen uit de ellebogen -Zorg dat de armen goed gestrekt worden 	

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p>#7</p> <p>Snow angel - schouders (staand)</p> <p>Materiaal: 2 x 1.5 liter fles</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Zorg voor een rechte rug -Schouderbladen geactiveerd naar achter knijpen -Armen zijn licht gebogen -Handen komen van beneden naast je lichaam naar gestrekt recht boven je hoofd 	
<p>#8</p> <p>Chair push-up - borst (Op een stoel)</p> <p>Materiaal: Stoel</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Zorg voor een constant rechte rug -Ellebogen komen langs je zij -Handen onder de schouder houden -Rustig naar beneden zakken en weer omhoog -Als het zwaar is kan de oefeningen ook op knieën ipv tenen 	
<p>#9</p> <p>Up right row – schouders (staand)</p> <p>Materiaal: 2 x 1.5 liter fles</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Zorg voor een rechte rug -Schouderbladen geactiveerd naar achter knijpen -Ellebogen bewegen naar buiten -Handen blijven in het midden van je lichaam -je trekt je bidon tot borsthoogste 	

OEFENING	SETS & RUST	INSTRUCTIES	VOORBEELD
<p>#10</p> <p>Chair Dips - borst/armen (Op een stoel)</p> <p>Materiaal: Stoel</p>	<p>3 x 12</p> <p>30 sec rust</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Plaats je handen op de rand van de stoel -De billen zijn net over de rand -Je kunt het moeilijker maken door de benen meer te strekken en makkelijker door benen dichterbij te plaatsen -Je zakt recht naar beneden d.m.v de armen te buigen en kom vervolgens recht omhoog door je armen weer te strekken 	