



## **Trainingschema "MASSA" voor 3 dagen in de week**

Voor meer oefeningen en informatie kijk op: [www.fitness-island.com](http://www.fitness-island.com)

## Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b><u>DAG 1 (BIJVOORBEELD MAANDAG)</u></b>	<b>4</b>
1.1	<u>BICEPS</u>	4
1.1.1	<u>Alternate standing curls</u>	4
1.1.2	<u>Staande barbell curl</u>	4
1.1.3	<u>Kabel curl met één arm</u>	4
1.2	<u>TRICEPS</u>	5
1.2.1	<u>Pressdown</u>	5
1.2.2	<u>Lying curls</u>	5
1.2.3	<u>Dippen tussen bankjes</u>	5
1.3	<u>BOVENBENEN</u>	6
1.3.1	<u>Flat-footed squats</u>	6
1.3.2	<u>Front lunges</u>	6
1.3.3	<u>Side lunges</u>	7
1.3.4	<u>Balance squats</u>	7
<b>2</b>	<b><u>DAG 2 (BIJVOORBEELD WOENSDAG)</u></b>	<b>8</b>
2.1	<u>BUIK</u>	8
2.1.1	<u>Crunch met handen achter het hoofd</u>	8
2.1.2	<u>Reverse crunch</u>	8
2.1.3	<u>Oblique crunch</u>	8
2.2	<u>BORST</u>	9
2.2.1	<u>Incline benchpress</u>	9
2.2.2	<u>Decline flye</u>	9
2.2.3	<u>Close-palm push-ups</u>	10
2.2.4	<u>Benchpress</u>	10
2.3	<u>KUITEN</u>	10
2.3.1	<u>Seated barbell raises</u>	10
2.3.2	<u>Barbell double-leg raises</u>	11
2.3.3	<u>Dumbbell single-leg raises</u>	11
<b>3</b>	<b><u>DAG 3 (BIJVOORBEELD VRIJDAG)</u></b>	<b>12</b>
3.1	<u>RUG</u>	12
3.1.1	<u>Shoulder shrugs</u>	12
3.1.2	<u>Single-arm rows</u>	12
3.1.3	<u>Bent-over rows</u>	12
3.1.4	<u>Deadlifts</u>	13
3.2	<u>SCHOUDERS</u>	13
3.2.1	<u>Front raise</u>	13
3.2.2	<u>Lateral raise</u>	13
3.2.3	<u>Behind-neck press</u>	14
3.3	<u>BILLEN</u>	14
3.3.1	<u>Standing squats</u>	14
3.3.2	<u>Rear leg thrusts</u>	15
3.3.3	<u>Side leg raises</u>	15

## Algemeen

Drie dagen in de week is het minimale aantal trainingsdagen dat wij aanraden. Je hebt namelijk minimaal drie dagen nodig om alle spiergroepen goed te trainen. Bij voorkeur moet je geen drie dagen achter elkaar trainen, vanwege de benodigde rust. Wij raden aan om minimaal 1 rustdag tussen de trainingsdagen in te lassen, zeker als je nog maar net begint met fitnessen. Meer dagen per week trainen is niet 'slecht'. Je lichaam zal er op 'n gegeven moment aan wennen en zich ontwikkelen, maar wij gaan er hier vanuit dat je nog niet (veel / vaak) hebt gefitnesst. Ook al zou je meer dan drie maal per week trainen, blijft rust 'n belangrijk element. Het is namelijk zo dat je spieren groeien tijdens de rustperiodes die je ze geeft. Rust is dus noodzakelijk voor groei / ontwikkeling.

Iedere trainingssessie die op de hieronder genoemde dagen staat genoemd, zou niet langer dan anderhalf uur in beslag mogen nemen, indien je in je eentje traint. In het geval dat je met z'n tweeën traint, moet je rekening houden met trainingssessies van maximaal drie uur (je bent met z'n tweeën, dus verdubbelt de tijd). De tijd die je met z'n tweeën nodig hebt kan heel erg variëren afhankelijk van of je wel of niet 'supersets' gaat doen. Supersets zijn snelle, explosieve sets waarbij je geen rust neemt tussendoor en zo sneller kunt overgaan op de volgende oefening. Als je met je fitness-partner tegelijkertijd supersets uitvoert, reduceer je de trainingstijd. Het is goed om van tijd tot tijd supersets te maken, maar het moet niet de enige trainingswijze worden. Wissel het af met 'normale' trainingssessies. Dit bevordert je ontwikkeling.

De spiergroep 'onderarmen' is in dit schema niet opgenomen, omdat je onderarmen bij alle bovenlichaamoefeningen worden meegetraind doordat je gewichten moet vasthouden en onder controle moet houden. Indien je je onderarmen nog extra zou willen trainen, verwijzen wij naar de onderarmen-pagina's op onze site.

Vergeet niet om voor iedere trainingssessie goed warm te worden door 10 minuten te fietsen of door een of twee sets van 'n oefening met hele lichte gewichten uit te voeren. Indien je spieren na de warming-up nog wat stijfjes aanvoelen, moet je de desbetreffende spieren nog even stretchen / rekken. Benader een instructeur op de sportschool voor de meest geschikte rekoefeningen.

Indien je in het weekend ook graag wat oefeningen (thuis) zou willen doen, dan moet je erop letten dat je geen spiergroepen gaat belasten die je op dag 1 (bijvoorbeeld maandag) van plan bent om te trainen. Je zou wel spiergroepen kunnen trainen die op dag 2 of dag 3 aan de beurt zouden komen, zoals buik (sit-ups), borst (push-ups / opdrukken) of kuit.

Het onderstaande schema is slechts één van de mogelijke schema's. Uiteraard kun je zelf ook 'n schema samenstellen door 'ns te bladeren op onze site. Hou er wel rekening mij dat je de spiergroepen goed spreidt over de dagen en niet twee grote spiergroepen (borst, rug, bovenbenen) op één dag inplant. Dit zou namelijk veel energie van je lichaam vergen waardoor je 'n spiergroep niet optimaal zou kunnen trainen.

# 1 Dag 1 (bijvoorbeeld maandag)

## 1.1 Biceps

### 1.1.1 Alternate standing curls

Bij deze oefening heb je twee dumbbells nodig. Pak twee dumbbells en plaats je voeten op ongeveer schouderbreedte. Hou je rug recht en zorg ervoor dat je rug goed recht blijft gedurende de gehele oefening. Til eerst met je zwakkere arm de dumbbell omhoog door alleen je onderarm te bewegen. Je bovenarm moet goed tegen je lichaam aan gedrukt blijven. Til de dumbbell omhoog totdat je bicep je onderarm raakt. Laat het gewicht vervolgens beheerst zakken, waarbij je onderaan je arm niet volledig strekt, maar lichtelijk gebogen houdt. Til vervolgens met je sterkere arm de dumbbell omhoog. Met deze oefening train je je gehele bicep.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook de dumbbells zo langzaam mogelijk moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 1.1.2 Staande barbell curl

Bij deze oefening heb je een stang nodig waar je gewichten op kunt schuiven. De EZ-stang (stang met krommingen) ontlast je polsen in tegenstelling tot de standaard, rechte stang (zie foto). Indien je zwakke polsen hebt, raden wij daarom aan om bij deze oefening de EZ-stang te gebruiken. Zorg ervoor dat je je voeten stabiel, op ongeveer schouderbreedte plaatst. Hou je rug recht gedurende de gehele oefening. Je bovenarmen dienen tijdens de oefening tegen je lichaam aan gehouden te worden en mogen niet tot slechts lichtelijk meebewegen. Hou je polsen de gehele serie recht. Je ellebogen zijn als het ware de scharnierpunten. Je beweegt slechts je onderarmen bij het omhoog en omlaag brengen van de stang. Strek je armen niet volledig uit, maar hou ze onderaan licht gebogen.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook de stang zo langzaam mogelijk moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 1.1.3 Kabel curl met één arm

Bij deze oefening heb je een pulley-stellage (kabelstellage) nodig waar je aan de onderkant (de lage pulley) een handvat kunt bevestigen. Ga voor de kabel staan zodat deze in één lijn is met de arm waarmee je van plan bent te gaan trainen. Hou je elleboog en bovenarm zo goed mogelijk in één positie, zodat je alleen met je onderarm beweegt en zo je biceps het volledige werk laat doen. Til het handvat en span je biceps bovenaan nog eens extra. Laat het gewicht vervolgens weer beheerst zakken. Nadat je de serie voor je ene arm hebt afgerond, ga je over op je andere arm. Bij deze oefening kun je lekker doortrainen omdat je ene arm rust terwijl je andere arm zich inspant. Ga niet uit je rug tillen. Zorg ervoor dat je volledig stil staat en alleen je onderarm beweegt. Alleen dan isoleer je je bicep en train je het meest effectief.

Begin met je zwakkere arm en laat deze dicteren met welk gewicht je traint.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook de kabel zo langzaam mogelijk moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

## 1.2 Triceps

### 1.2.1 Pressdown

Bij deze oefening heb je een kabelstallage nodig waarbij je een stang aan de bovenkant van een van de kabels kunt bevestigen. Ga voor de stallage staan, pak de stang aan de kabel beet en ga met een been voor en een been achter staan. Dit is voor het belangrijk voor het evenwicht. Zat iets door je knieën en plaats je bovenarmen stevig tegen je lichaam. Breng je armen in de positie waarbij je onderarmen met je bovenarmen een hoek van 90 graden vormen. Dit is de beginpositie. Hou je rug goed recht gedurende de gehele oefening en let erop dat je armen goed tegen je lichaam gedrukt blijven (alleen je onderarmen bewegen). Duw vanuit de beginpositie de stang naar beneden zodat je armen bijna volledig gestrekt staan. Laat vanuit die positie de stang weer beheerst naar de beginpositie komen. Let er hierbij op dat je je armen niet verder dan de gestelde 90 graden op laat komen, want dit gaat dan ten koste van de effectiviteit van de oefening.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook de stang zo langzaam mogelijk moet laten teruggaan. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 1.2.2 Lying curls

Bij deze oefening heb je een matje en een stang nodig. Je kunt zowel 'n rechte stang (zie foto's) alwel 'n stang met krommingen, oftewel 'n EZ-stang, hiervoor gebruiken. Een EZ stang ontlast de polsen meer en is aan te raden in het geval je zwakke polsen hebt. Je legt het matje op de grond met daarachter de stang met gewichten eraan. Je gaat liggen zodat de stang aan de kant van je hoofd ligt. Til de stang omhoog en strek je armen uit. Let er hierbij op dat je je armen niet volledig strekt maar licht gebogen houdt. Dit is de beginpositie. Laat van hieruit de stang zakken door alleen je onderarmen te bewegen. Let er hierbij op dat je je ellebogen niet naar buiten laat wijzen maar recht houdt, of in ieder geval zo recht mogelijk. De stang moet ongeveer ter hoogte van de grens van de neus met het voorhoofd komen. Dit is de eindpositie. Stoot de stang van hieruit weer naar de beginpositie door wederom alleen je onderarmen te bewegen. Deze oefening kan ook uitgevoerd worden op een bankje in plaats van op 'n matje.

Aangeraden wordt om iemand in de buurt de hebben tijdens het uitvoeren van deze oefening. De reden hiervoor zit 'm in het feit dat het zeer moeilijk is om over het zogenaamde 'dode punt' van de oefening heen te komen. Dit is het punt waarop je op eigen kracht niet meer in staat bent het gewicht verder te tillen. Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook de stang zo langzaam mogelijk moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 1.2.3 Dippen tussen bankjes

Bij deze oefening heb je twee bankjes nodig die je evenwijdig aan elkaar moet plaatsen. De bankjes dienen zo ver uit elkaar te staan dat je op het ene bankje je voeten op ongeveer enkelhoogte kunt laten steunen, terwijl je met je armen op het andere bankje steunt (zie foto). Je moet vanuit deze positie in staat zijn een 'dip' (= jezelf laten zakken) kunt maken. Bij deze oefening moet je je handen op schouderbreedte op het bankje achter je plaatsen, terwijl je met je hielen (iets uit elkaar) op het andere

bankje steunt. Je lichaam en benen moeten een hoek van 90 graden vormen. Buig je ellebogen en laat jezelf beheerst zakken, zover op comfortabele wijze mogelijk is. Dan keer je weer terug in de uitgangspositie door je armen weer te strekken. Als het dippen erg makkelijk gaat, kun je je trainingsmaatje (of iemand die in de buurt is en er even bij kan blijven staan) vragen om wat gewichten (schijven) op je bovenbenen te leggen. Doe dit alleen als iemand bij je kan blijven staan gedurende de oefening!

Voor diegenen die met gemak de dip tussen bankjes kunnen doen, raden wij aan de dip op de zogenaamde 'dipsteunen' (vraag ernaar op je sportschool) uit te voeren. Hierbij is het van belang dat je niet voorover hangt en dat je je ellebogen dicht tegen het lichaam houdt.

Bij de eerste serie moet je maximaal 10 herhalingen / reps kunnen maken. Bij de tweede serie moet je maximaal 8 herhalingen / reps kunnen maken. Bij de derde serie moet je maximaal 6 herhalingen / reps kunnen maken. Bij de vierde en tevens laatste serie moet je wederom 6 herhalingen / reps kunnen maken.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

## 1.3 Bovenbenen

### 1.3.1 Flat-footed squats

Bij deze oefening heb je een stang nodig waar je gewichten op kunt schuiven. De oefening is eveneens uit te voeren op de zogenaamde Smith-machine. Dit is een machine waar een stang via gelijders omhoog en omlaag gebracht kan worden. Je hoeft je daarbij geen zorgen te maken over je evenwicht. Vraag ernaar op je sportschool. Plaats je voeten op schouderbreedte zodanig dat je tenen iets naar buiten wijzen. Pak de stang op of ga bij de Smith-machine zo staan dat de stang in je nek komt. Hou de stang met je armen in evenwicht. Dit is de beginpositie. Zak van hieruit door je knieën totdat je met je benen een hoek van 90 graden vormt. Hou deze positie even vast en kom vervolgens weer omhoog. Met deze oefening train je je gehele dijen. Van belang is dat je je rug tijdens deze oefening goed recht houdt.

Indien je een zwakke onderrug hebt, raden wij aan om bij te sportschol te informeren naar de geschiktheid van deze oefening voor jou. Indien de oefening geschikt is, raden wij aan een brede riem ter ondersteuning van de onderrug te gebruiken.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook zo langzaam mogelijk door de knieën moet zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 1.3.2 Front lunges

Bij deze oefening heb je twee dimbells nodig. Ga met je voeten op schouderbreedte staan met de dumbbells in je handen. Zet vanuit deze beginpositie een stap naar voren en zak door je knieën totdat je met je beide benen in een hoek van 90 graden staat. Hou deze stand even vast en stap weer terug. Stap vervolgens met het andere been naar voren en herhaal de oefening. Met deze oefening train je je gehele dijbenen en je hamstrings. Zorg ervoor dat je rug gedurende de gehele oefening recht blijft.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook zo langzaam mogelijk door de knieën moet zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 1.3.3 Side lunges

Bij deze oefening heb je twee dumbbells nodig. Pak de twee dumbbells en ga met je voeten op schouderbreedte staan. Dit is de beginpositie. Zet van hieruit een stap naar links (of naar rechts, afhankelijk van met welke kant je wilt beginnen) en zak door je knie totdat je met het doorgezakte boven- en onderbeen een hoek van ongeveer 45 graden maakt (zie foto). Hou deze positie even vast en stap terug naar de beginpositie. Doe vervolgens weer 'n stap naar de kant waarmee je bent begonnen. Bij deze oefening train je dus één been per serie. Daarna ga je over op het andere been. Met deze oefening train je de binnenkant van je dijbeen en je hamstring. Zorg ervoor dat je gedurende de gehele oefening je rug recht houdt.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook zo langzaam mogelijk door de knie moet zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 1.3.4 Balance squats

Bij deze oefening heb je een stang nodig waar je gewichten op kunt schuiven. De oefening is eveneens uit te voeren op de zogenaamde Smith-machine. Dit is een machine waar een stang via gelijders omhoog en omlaag gebracht kan worden. Je hoeft je daarbij geen zorgen te maken over je evenwicht. Vraag ernaar op je sportschool. Plaats je voeten op schouderbreedte zodanig dat je tenen iets naar buiten wijzen. Pak de stang op of ga bij de Smith-machine zo staan dat de stang op de bovenkant van je borst komt. Klem de stang met je armen. Dit is de beginpositie. Zak van hieruit door je knieën totdat je met je benen een hoek van 90 graden vormt. Hou deze positie even vast en kom vervolgens weer omhoog. Met deze oefening train je met name de binnenkant van je dijen. Van belang is dat je je rug tijdens deze oefening goed recht houdt. Indien je een zwakke onderrug hebt, raden wij aan om bij te sportschool te informeren naar de geschiktheid van deze oefening voor jou. Indien de oefening geschikt is, raden wij aan een brede riem ter ondersteuning van de onderrug te gebruiken.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook zo langzaam mogelijk door de knieën moet zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

## 2 Dag 2 (bijvoorbeeld woensdag)

### 2.1 Buik

Om je buikspieren goed tot uiting te laten komen, is voeding een minstens even belangrijke factor als de oefeningen die je doet. Vraag om een persoonlijk dieet bij de sportschool of bij een diëtist.

#### 2.1.1 Crunch met handen achter het hoofd

Bij deze oefening heb je een matje nodig zodat je niet ongemakkelijk op de grond ligt. Ga op je rug liggen, buig je knieën zodat je boven- en onderbenen 'n hoek van 45 graden maken en plaats je voeten plat op schouderbreedte op het matje / de grond. Steek je vingers in elkaar en plaats je handen op je achterhoofd. Dit is de beginpositie. Van hieruit kom je een klein stukje naar boven door je bovenlichaam naar je knieën toe te buigen. Dit is 'n korte beweging waarbij je maar een klein stuk met je schouders van de grond komt. Het is niet de bedoeling met je gehele bovenlichaam omhoog te komen. Hou deze positie even vast en laat je vervolgens weer beheerst terugzakken, waarbij je spanning op je buikspieren behoudt. Dit betekent dat je je na het terugzakken niet op de grond moet laten ploffen, maar je bovenlichaam lichtelijk gebogen / gespannen moet houden. Met deze oefening train je met name de bovenste buikspieren. Let er bij deze oefening op dat je met je handen puur en alleen ondersteuning biedt aan je achterhoofd en er niet aan trekt. Dit trekken kan namelijk nekklachten en -blessures veroorzaken. Verder is het van belang dat je alleen met je bovenlichaam beweegt. De rest blijft op z'n plaats.

Bij trainen voor massa hou je je buikspieren een tot twee seconden vast op het hoogste punt. Langzame herhalingen zijn van belang. Hierbij kan eventueel een gewicht gebruikt worden. Dit gewicht dient op de borst gelegd te worden. Hou het gewicht vast door je armen over je borst te kruisen en hiermee het gewicht tussen je armen en je borst te klemmen. Door je buikspieren extra te belasten met gewichten, worden je buikspieren dikker (meer massa) en komen ze beter tot uiting. Indien je besluit een gewicht te gebruiken, begin dan met 'n licht gewicht en bouw langzaam op. Dit ter voorkoming van rugblessures. Maak per serie zo veel mogelijk herhalingen in een traag tempo. Zorg er wel voor dat je je hierbij houdt aan de bovengenoemde vormeisen. Neem tussen de series door 'n pauze van maximaal 1 minuut. Je zult merken dat je steeds minder herhalingen zult kunnen maken, maar zoals met alle oefeningen gaat het om de kwaliteit en niet de kwantiteit van de oefening.

#### 2.1.2 Reverse crunch

Bij deze oefening heb je een matje nodig zodat je niet ongemakkelijk op de grond ligt. Ga op je rug liggen, til je benen gestrekt de lucht in zodat deze een hoek van 90 graden vormen met je bovenlichaam. Plaats je armen langs je zij met de palmen plat op de grond. Dit is de beginpositie. Van hieruit breng je je benen omhoog door je bekken te kantelen. Hierbij komt de onderrug van de grond. Let erop dat de rest van je lichaam niet beweegt (zwaai bijvoorbeeld niet met je benen). Hou deze positie even vast en laat je vervolgens beheerst terugzakken, waarbij je spanning op je buikspieren behoudt. Dit betekent dat je je na het terugzakken niet op de grond moet laten ploffen. Met deze oefening train je met name de onderste buikspieren.

Bij trainen voor massa hou je je buikspieren een tot twee seconden vast op het hoogste punt. Langzame herhalingen zijn van belang. Hierbij kan eventueel een gewicht gebruikt worden. Dit gewicht kun je aan je enkels binden (er zijn speciale enkelgewichten verkrijgbaar bij de fitness-speciaalzaken). Door je buikspieren extra te belasten met gewichten, worden je buikspieren dikker (meer massa) en komen ze beter tot uiting. Indien je besluit een gewicht te gebruiken, begin dan met 'n licht gewicht en bouw langzaam op. Dit ter voorkoming van rugblessures. Maak per serie zo veel mogelijk herhalingen in een traag tempo. Zorg er wel voor dat je je hierbij houdt aan de bovengenoemde vormeisen. Neem tussen de series door 'n pauze van maximaal 1 minuut. Je zult merken dat je steeds minder herhalingen zult kunnen maken, maar zoals met alle oefeningen gaat het om de kwaliteit en niet de kwantiteit van de oefening.

#### 2.1.3 Oblique crunch

Bij deze oefening heb je een matje nodig zodat je niet ongemakkelijk op de grond ligt. Ga op je zij liggen met je knieën lichtelijk gebogen en je benen 'n stuk uit elkaar voor het evenwicht. Je voeten dienen elkaar wel te raken. Plaats je ene hand op je achterhoofd en je andere hand voor je op de grond met de palm naar beneden. Dit is de beginpositie. Van hieruit kom je omhoog en draai je je

bovenlichaam als het ware naar je heupen toe. Hou deze positie even vast en laat je vervolgens beheerst terugzakken, waarbij je spanning op je buikspieren behoudt. Dit betekent dat je je na het terugzakken niet op de grond moet laten ploffen. Met deze oefening train je met name de zij-buikspieren. Zorg ervoor dat je je rug tijdens de gehele oefening recht houdt.

Bij trainen voor massa hou je je buikspieren een tot twee seconden vast op het hoogste punt. Langzame herhalingen zijn van belang. Hierbij kan eventueel een gewicht gebruikt worden. Dit gewicht kun je aan je polsen binden (er zijn speciale polsgewichten verkrijgbaar bij de fitness-speciaalzaken). Door je buikspieren extra te belasten met gewichten, worden je buikspieren dikker (meer massa) en komen ze beter tot uiting. Indien je besluit een gewicht te gebruiken, begin dan met 'n licht gewicht en bouw langzaam op. Dit ter voorkoming van rugblessures. Maak per serie zo veel mogelijk herhalingen in een traag tempo. Zorg er wel voor dat je je hierbij houdt aan de bovengenoemde vormeisen. Neem tussen de series door 'n pauze van maximaal 1 minuut. Je zult merken dat je steeds minder herhalingen zult kunnen maken, maar zoals met alle oefeningen gaat het om de kwaliteit en niet de kwantiteit van de oefening.

## 2.2 Borst

### 2.2.1 Incline benchpress

Bij deze oefening heb je een bankdrukbankje en -stallage nodig. Zet de leuning van het bankje in een hoek van ongeveer 45 graden. Indien de hoek van 45 graden niet precies ingesteld kan worden, kan het bankje beter in een kleinere hoek in plaats van een grotere hoek worden ingesteld (dus bijvoorbeeld 30 graden in plaats van 60 graden). De reden hiervoor zit in het feit dat je bij een grotere hoek meer je schouders meetraint dan bij een kleinere hoek. Ga op het bankje liggen. Plaats je handen zo'n 20 centimeter wijder dan schouderbreedte. Door de stang zo wijd te pakken leg je de focus op de buitenkant van de borst en de hoek van 45 graden zorgt ervoor dat je de bovenkant van je borst meetraint. Laat de stang op je borst zakken. Hierbij moet de stang ergens tussen de bovenkant en het midden van je borst terechtkomen. Voer de oefening beheerst uit en span je borstspieren nog extra aan nadat je de stang uit hebt gestoot (= op het hoogste punt). Des te smaller je de stang beetpakt, des te meer helpen je triceps mee bij de oefening en des te meer train je de binnenkant van je borstspieren. Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps. Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook de stang zo langzaam mogelijk moet laten zakken en uit moet stoten. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 2.2.2 Decline flye

Bij deze oefening heb je een schuin aflopend bankje en twee dumbbells nodig. Stel het bankje zo in dat het in een hoek van ongeveer 45 graden staat. Pak de twee dumbbells en ga op het bankje liggen, waarbij je je voeten achter het voetstuk haakt. Strek je armen zo uit dat ze een hoek van 90 graden vormen met de grond. Je palmen moeten naar achteren wijzen. Zorg ervoor dat je goed tegen de leuning van het bankje ligt. Dit is de beginpositie. Van hieruit moet je de dumbbells beheerst laten zakken waarbij je je armen lichtelijk gebogen houdt. Bij het laten zakken moet je je polsen naar buiten toe draaien zodat deze in de uiterst gestrekte positie naar boven wijzen. Strek je armen niet te ver. In de uiterste positie staan je armen in een lijn met je borst. Hou deze positie even vast en breng de dumbbells vervolgens weer naar elkaar toe, waarbij je je polsen terugdraait naar de stand van de beginpositie (palmen wijzen naar achteren). Met deze oefening train je de zijkanten van je borst en door de hoek van 45 graden waarin je ligt, wordt ook de onderkant van de borst meegetraind.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook de dumbbells zo langzaam mogelijk moet laten zakken en uit

moet stoten. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 2.2.3 Close-palm push-ups

Bij deze oefening heb je geen attributen nodig. Ga in de push-up stand op de grond liggen. Plaats je handen dicht bij elkaar zodat je met je vingers een driehoek vormt. Je handen moeten in een lijn met de het midden van je borstkas staan. Plaats je enkels tegen elkaar en hou je rug goed recht / strak. Dit is de beginpositie. Laat je van hieruit beheerst zakken totdat je met je borst je handen bijna raakt. Hou deze positie even vast en stoot dan uit naar de beginpositie. Met deze oefening leg je de nadruk op de binnenkant van je borstspieren. Let erop dat je je rug goed recht houdt gedurende de gehele oefening. Maak vier series van een zes- tot tiental herhalingen, waarbij je gebruik maakt van een gewicht dat op je rug wordt gelegd.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je jezelf ook zo langzaam mogelijk moet laten zakken en uit moet stoten. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 2.2.4 Benchpress

Bij deze oefening heb je een bankdrukbankje en -stellige nodig. Het bankje dient in een horizontale stand (= plat) te staan. Ga op het bankje liggen. Plaats je handen zo'n 15 à 20 centimeter wijder dan schouderbreedte. Door de stang zo wijd te pakken leg je de focus op de buitenkant van de borst. Doordat het bankje in een horizontale stand staat, wordt je gehele borst geactiveerd bij de oefening, ook al ligt de nadruk op de buitenkant van je borstspieren. Laat de stang op je borst zakken. Hierbij moet de stang ongeveer op het midden van je borst terecht komen. Voer de oefening beheerst uit en span je borstspieren nog extra aan nadat je de stang uit hebt gestoot (= op het hoogste punt). Des te smaller je de stang beetpakt, des te meer helpen je triceps mee bij de oefening en des te meer train je de binnenkant van je borstspieren.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook de stang zo langzaam mogelijk moet laten zakken en uit moet stoten. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

## 2.3 Kuiten

### 2.3.1 Seated barbell raises

Bij deze oefening heb je een stang waar je gewichten op kunt schuiven, een bankje en een houten blok nodig. Pak de stang op, ga op het bankje zitten en leg de stang op je bovenbenen, waarbij je 'm met je handen in balans houdt. Plaats je voeten op het houten blok zodat je met de bal van beide voeten net op de rand zit. Dit is de beginpositie. Duw je benen met daarop het gewicht van hieruit omhoog door gebruik te maken van je kuitspieren. Hou de positie bovenaan even vast en laat je vervolgens beheerst terugzakken naar de beginpositie. Let erop dat je je rug gedurende de gehele oefening goed recht houdt en dat je alleen vanuit je kuitspier beweegt. De rest van je lichaam blijft in dezelfde positie.

Door je voeten recht te houden train je je algehele kuitspier. Door je hielen naar buiten (= van elkaar af) te draaien, leg je meer nadruk op de buitenkant van je kuit. Door je hielen naar binnen (= naar elkaar toe) te draaien, verleg je de focus naar de binnenkant van je kuit.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 15 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 12 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 10 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je jezelf ook zo langzaam mogelijk omhoog moet duwen en moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 2.3.2 Barbell double-leg raises

Bij deze oefening heb je een stang waar je gewichten op kunt schuiven en een houten blok nodig. Pak de stang op, leg deze in je nek, waarbij je 'm met je handen in balans houdt en ga op het houten blok staan zodat je met de bal van beide voeten net op de rand staat. Dit is de beginpositie. Duw jezelf van hieruit omhoog door gebruik te maken van je kuitspieren. Hou de positie bovenaan even vast en laat je vervolgens beheerst terugzakken naar de beginpositie. Let erop dat je je rug gedurende de gehele oefening goed recht houdt en dat je alleen vanuit je kuitspier beweegt. De rest van je lichaam blijft in dezelfde positie.

Door je voeten recht te houden train je je algehele kuitspier. Door je hielen naar buiten (= van elkaar af) te draaien, leg je meer nadruk op de buitenkant van je kuit. Door je hielen naar binnen (= naar elkaar toe) te draaien, verleg je de focus naar de binnenkant van je kuit.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 15 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 12 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 10 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je jezelf ook zo langzaam mogelijk omhoog moet duwen en moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 2.3.3 Dumbbell single-leg raises

Bij deze oefening heb je een dumbbell en een houten blok nodig. Verder moet er een muur of stellage zijn waar je tegenaan kunt leunen. Er wordt vanuit gegaan dat met het rechter been wordt begonnen. Neem de dumbbell in je rechter hand en ga op het houten blok staan zodat je met de bal van je voet net op de rand staat. Leun met je linkerhand tegen de muur of stellage. Til je linker been op. Dit is de beginpositie. Duw jezelf van hieruit omhoog door gebruik te maken van je kuitspieren. Hou de positie bovenaan even vast en laat je vervolgens beheerst terugzakken naar de beginpositie. Let erop dat je je rug gedurende de gehele oefening goed recht houdt en dat je alleen vanuit je kuitspier beweegt. De rest van je lichaam blijft in dezelfde positie.

Door je voet recht te houden train je je algehele kuitspier. Door je hiel naar buiten te draaien, leg je meer nadruk op de buitenkant van je kuit. Door je hiel naar binnen te draaien, verleg je de focus naar de binnenkant van je kuit.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 15 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 12 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 10 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je jezelf ook zo langzaam mogelijk omhoog moet duwen en moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

## 3 Dag 3 (bijvoorbeeld vrijdag)

### 3.1 Rug

#### 3.1.1 Shoulder shrugs

Bij deze oefening heb je een stang nodig waar je gewichten op kunt schuiven. In de meeste sportscholen bevinden zich apparaten die eveneens voor deze oefening te gebruiken zijn. Vraag ernaar. Ga met je voeten op ongeveer schouderbreedte staan, pak de stang op en plaats je handen op iets wijder dan schouderbreedte. Pak de stang zo dat je palmen neer achter wijzen. Hou je rug goed recht gedurende de gehele oefening. Verder is het van belang dat je je armen niet volledig strekt maar licht gebogen houdt. Til vanuit de beginpositie de stang omhoog door je schouders omhoog te brengen. Het is een soort van "ik weet het niet"-beweging. Hou je schouders even omhoog en laat ze vervolgens weer gecontroleerd zakken. Draai bij deze oefening niet met je schouders. Je schouders moeten recht omhoog en recht omlaag bewogen worden. Met deze oefening train je je trapezius. Dat is de driehoekige groep spieren die zich op de bovenrug bevindt.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook de stang zo langzaam mogelijk moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

#### 3.1.2 Single-arm rows

Bij deze oefening heb je een dumbbell en 'n bankje nodig. Het bankje wordt gebruikt om op te leunen tijdens de oefening. Plaats je voeten op ongeveer schouderbreedte en leun voorover. Steun met je linker hand op 't bankje en pak met je andere hand de dumbbell (je kunt uiteraard ook met je andere hand beginnen). Hou je rug goed recht gedurende de gehele oefening. De arm waarmee je de dumbbell hebt gepakt is in de beginpositie nagenoeg helemaal gestrekt, zodat deze een hoek van 90 graden vormt met de vloer. Vanuit deze positie moet het gewicht naar de borst toe worden getrokken, waarbij je arm zo dicht mogelijk langs je lichaam moet gaan. Bij deze beweging behoort alleen je arm te bewegen (je rug blijft recht). Hou het gewicht even vast en laat het vervolgens weer zakken. Na een set met je ene arm gedaan te hebben, doe je 'n set met je andere arm. Met deze oefening train je met name de buitenkanten (vleugels) van je rug. Bij deze oefening zou je ook de knie aan de kant van de 'niet-actieve' arm op het bankje kunnen plaatsen voor extra steun en evenwicht. Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook de dumbbell zo langzaam mogelijk moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

#### 3.1.3 Bent-over rows

Bij deze oefening heb je twee dumbbells. Plaats je voeten op ongeveer schouderbreedte en leun voorover. Hou je rug recht en je knieën licht gebogen. Pak de dumbbells op en buig je armen licht. Je armen staan haaks met de vloer in de beginpositie. Vanuit deze stand moeten de gewichten naar de borst toe worden getrokken, waarbij je armen zo dicht mogelijk langs je lichaam moeten gaan. Bij deze beweging behoren alleen je armen te bewegen (je rug blijft recht). Hou de dumbbells even vast en laat ze vervolgens weer zakken. Met deze oefening train je met name de buitenkanten (vleugels) van je rug. In plaats van twee dumbbells zou deze oefening ook uitgevoerd kunnen worden met een stang, waarbij de stang met beide armen en 'n greep op schouderbreedte naar de borst toe getrokken moet worden.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook de dumbbells zo langzaam mogelijk moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 3.1.4 Deadlifts

Bij deze oefening heb je een stang nodig waar je gewichten op kunt schuiven. Ga met je voeten op schouderbreedte staan en pak de stang op. Je handen dienen op ongeveer schouderbreedte de stang beet te houden, waarbij de palmen naar achteren wijzen. Hou je armen licht gebogen en je rug recht. Dit is de beginpositie. Zak van hieruit door je knieën waarbij je met de stang bijna de grond raakt. Strek je vervolgens weer en hou deze positie even vast. Zak vervolgens weer door je knieën. Met deze oefening train je je onderrug. Zorg ervoor dat je de gehele oefening gecontroleerd uitvoert.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook de stang zo langzaam mogelijk moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

## 3.2 Schouders

### 3.2.1 Front raise

Bij deze oefening heb je twee dumbbells en eventueel een bankje nodig. Je kunt de oefening staand (zonder bankje) of zittend (met bankje; zet de leuning zo dat hij een hoek van 90 graden met het zitvlak vormt). Er vanuitgaand dat de oefening staand wordt uitgevoerd, pak je de dumbbells en ga je met je voeten op schouderbreedte staan. Hou je rug goed recht en zorg ervoor dat hij recht blijft gedurende de gehele oefening. Til eerst met je zwakste arm het gewicht recht omhoog. Laat je zwakste arm bepalen hoeveel herhalingen je doet. Bij het omhoog tillen moeten je ellebogen licht gebogen zijn. Til je arm totdat deze evenwijdig aan de vloer loopt. Je kunt je arm eventueel nog ietsje verder tillen, maar dat is niet noodzakelijk. Laat het gewicht vervolgens beheerst weer langs je lichaam zakken. Til vervolgens met je andere arm. Indien je de oefening zittend uit wilt voeren, moet je er zorg voor dragen dat je je rug goed tegen de leuning aan drukt en deze goed tegen de leuning aangedrukt houdt gedurende de gehele oefening.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps per schouder kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps per schouder kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps per schouder kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps per schouder.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook het gewicht zo langzaam mogelijk moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 3.2.2 Lateral raise

Bij deze oefening heb je twee dumbbells en eventueel een bankje nodig. Je kunt de oefening staand (zonder bankje) of zittend (met bankje; zet de leuning zo dat hij een hoek van 90 graden met het zitvlak vormt). Er vanuitgaand dat de oefening staand wordt uitgevoerd, pak je de dumbbells en ga je met je voeten op schouderbreedte staan. Hou je rug goed recht en zorg ervoor dat hij recht blijft gedurende de gehele oefening. Til eerst met allebei je armen tegelijk het gewicht opzij omhoog. Laat je zwakste schouder bepalen hoeveel herhalingen je doet. Bij het omhoog tillen moeten je ellebogen licht gebogen

zijn. Til je armen totdat deze evenwijdig aan de vloer loopt. Je kunt je armen eventueel nog ietsje verder tillen, maar dat is niet noodzakelijk. Laat de gewichten vervolgens beheerst weer langs je lichaam zakken. Indien je de oefening zittend uit wilt voeren, moet je er zorg voor dragen dat je je rug goed tegen de leuning aan drukt en deze goed tegen de leuning aangedrukt houdt gedurende de gehele oefening.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps. Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook de gewichten zo langzaam mogelijk moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 3.2.3 Behind-neck press

Bij deze oefening heb je een stellage nodig waarbij je kunt zitten op een bankje met een leuning die in een hoek van 90 graden gezet kan worden en waarbij je een stang in je nek kunt leggen. Het beste kan deze oefening gedaan worden op de zogenaamde Smith-machine (zie foto's). Deze machine heeft namelijk geleiders waarlangs de stang glijdt, waardoor de oefening veiliger uitgevoerd kan worden. De bodybuilder op de foto voert de oefening uit op 'n plat bankje, maar een bankje met een leuning die in een hoek van 90 graden staat, is aan te raden. Dit voorkomt rugblessures. Ga zo zitten dat je de stang in een rechte lijn in je nek kunt laten zakken. Plaats je armen op zo'n 15 centimeter van schouderbreedte naar buiten toe. Plaats je rug goed tegen de leuning aan en laat de stang gecontroleerd in je nek zakken. Hierbij moet de stang daadwerkelijk je nek raken. Stoot het gewicht vervolgens weer uit. Bij deze oefening train je alledrie je schouderkoppen.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook de stang zo langzaam mogelijk moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

## 3.3 Billen

### 3.3.1 Standing squats

Bij deze oefening heb je 'n stang nodig waar je gewichten op kunt schuiven. Pak de stang op en leg 'm in je nek. Hou de stang met je handen in balans. Plaats je voeten op ongeveer schouderbreedte. Hou je rug goed recht. Dit is de beginpositie. Zak van hieruit door je knieën totdat je bovenbenen 'n hoek van 90 graden vormen met je kuiten. Zorg ervoor dat je je bovenlichaam lichtelijk meebuigt, maar niet te ver. Hou je rug te allen tijde recht. Hou de positie even vast en kom vervolgens weer omhoog. Indien je deze oefening met 'n zwaar gewicht wilt uitvoeren, zorg er dan voor dat er iemand achter je staat om in te grijpen als de oefening mis dreigt te gaan. Het is ook handig om 'n handdoek in je nek te leggen voordat je de stang in je nek laat rusten. Dit is puur voor 't comfort. Indien je 'n zwakke rug hebt is het aan te raden om niet met al te zware gewichten te trainen en gebruik te maken van 'n fitness-riem. Dit is 'n brede riem die je strak moet aantrekken. De riem biedt ondersteuning aan je onderrug.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 8 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 6 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 6 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook zo langzaam mogelijk door je knieën moet zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in tussen de 1,5 en 2 minuten rust.

### 3.3.2 Rear leg thrusts

Bij deze oefening heb je een matje nodig waarop je de oefening uit kunt voeren. Dit matje is puur en alleen voor het comfort. Ga op je handen en knieën zitten. Je handen moeten op ongeveer schouderbreedte worden geplaatst. Je kunt je handen plat op de grond plaatsen of je kunt 'n vuist maken, afhankelijk van wat je prettiger vindt. Je knieën dienen op ongeveer de zelfde breedte als je handen geplaatst te worden. Dit is de beginpositie. We gaan ervan uit dat met het rechter been wordt begonnen. Til en strek je rechterbeen naar achteren (soort van schopbeweging), terwijl je 'm lichtelijk gebogen houdt. Til je been zo ver op totdat je je bilspieren voelt rekken. Hierbij mag alleen je been bewegen. De rest van je lichaam dient in dezelfde positie te blijven. Hou de bovenste stand even vast en laat je been vervolgens weer zakken in de beginpositie. Indien je je been niet helemaal terug laat zakken, maar 'm 'n stukje van de grond houdt, blijft er spanning op je bilspieren zitten en train je effectiever. Wanneer je klaar bent met je rechter been (de serie hebt afgerond), ga je hetzelfde doen met je linker been. Deze oefening kun je eventueel verzwaren met enkelgewichten. Dit zijn 'n soort zakjes die je aan je enkel vast kunt binden.

Voor massa is het aan te raden met enkelgewichten te werken.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 15 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 12 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 10 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook je been zo langzaam mogelijk moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in niet langer dan 1 minuut rust.

### 3.3.3 Side leg raises

Bij deze oefening heb je een matje nodig waarop je de oefening uit kunt voeren. Dit matje is puur en alleen voor het comfort. Ga op je zij op het matje liggen, waarbij je je benen gestrekt tegen elkaar aan houdt. Je hoofd steunt op je uitgestrekte arm. Je andere hand steunt in je heup. Dit is de beginpositie. We gaan ervan uit dat met het linker been wordt begonnen. Til je linkerbeen gestrekt omhoog (soort van zijwaartse schopbeweging). Til je been zo ver op totdat je je bilspieren voelt rekken. Hierbij mag alleen je been bewegen. De rest van je lichaam dient in dezelfde positie te blijven. Hou de bovenste stand even vast en laat je been vervolgens weer zakken in de beginpositie. Indien je je been niet helemaal terug laat zakken, maar 'm 'n stukje van je andere been houdt, blijft er spanning op je bilspieren zitten en train je effectiever. Wanneer je klaar bent met je linker been (de serie hebt afgerond), ga je hetzelfde doen met je rechter been. Deze oefening kun je eventueel verzwaren met enkelgewichten. Dit zijn 'n soort zakjes die je aan je enkel vast kunt binden.

Voor massa is het aan te raden met enkelgewichten te werken.

Pak bij de eerste serie dat gewicht waarmee je maximaal 15 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de tweede serie dat gewicht waarmee je maximaal 12 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de derde serie dat gewicht waarmee je maximaal 10 herhalingen / reps kunt maken. Pak bij de vierde en tevens laatste serie hetzelfde gewicht als bij de derde serie en maak daarmee wederom 10 herhalingen / reps.

Bij alle bovenstaande series moet de laatste herhaling moeizaam gaan en moet je je nog steeds kunnen houden aan de bovengenoemde houdingseisen. Zorg ervoor dat je de oefening in een beheerst / langzaam tempo afwerkt, waarbij je ook je been zo langzaam mogelijk moet laten zakken. Dit bevordert het effect van trainen voor massa. Neem tussen de series in niet langer dan 1 minuut rust.