



## **Trainingsschema "MASSA" voor 5 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>5</b>
1.1	<u>BORST</u>	5
1.1.1	<u>Incline benchpress</u>	5
1.1.2	<u>Decline flye</u>	5
1.1.3	<u>Close-palm push-ups</u>	5
1.1.4	<u>Benchpress</u>	6
1.2	<u>BICEPS</u>	6
1.2.1	<u>Alternate standing curls</u>	6
1.2.2	<u>Staande barbell curl</u>	6
1.2.3	<u>Kabel curl met één arm</u>	7
1.3	<u>TRICEPS</u>	7
1.3.1	<u>Pressdown</u>	7
1.3.2	<u>Lying curls</u>	7
1.3.3	<u>Dippen tussen bankjes</u>	8
1.4	<u>BOVENBENEN</u>	8
1.4.1	<u>Flat-footed squats</u>	8
1.4.2	<u>Front lunges</u>	9
1.4.3	<u>Side lunges</u>	9
1.4.4	<u>Balance squats</u>	9
<b>2</b>	<b><u>DAG 2 (BIJVOORBEELD DINSDAG)</u></b>	<b>11</b>
2.1	<u>RUG</u>	11
2.1.1	<u>Shoulder shrugs</u>	11
2.1.2	<u>Single-arm rows</u>	11
2.1.3	<u>Bent-over rows</u>	11
2.1.4	<u>Deadlifts</u>	12
2.2	<u>BUIK</u>	12
2.2.1	<u>Crunch met handen achter het hoofd</u>	12
2.2.2	<u>Reverse crunch</u>	13
2.2.3	<u>Oblique crunch</u>	13
2.3	<u>KUITEN</u>	13
2.3.1	<u>Seated barbell raises</u>	13
2.3.2	<u>Barbell double-leg raises</u>	14
2.3.3	<u>Dumbbell single-leg raises</u>	14
2.4	<u>SCHOUDERS</u>	14
2.4.1	<u>Front raise</u>	14
2.4.2	<u>Lateral raise</u>	15
2.4.3	<u>Behind-neck press</u>	15
<b>3</b>	<b><u>DAG 3 (BIJVOORBEELD DONDERDAG)</u></b>	<b>16</b>
3.1	<u>BORST</u>	16
3.1.1	<u>Incline dumbbell press</u>	16
3.1.2	<u>Barbell pullover</u>	16
3.1.3	<u>Close-grip bench presses</u>	16
3.1.4	<u>Medium-grip bench presses</u>	17
3.2	<u>BICEPS</u>	17
3.2.1	<u>Incline dumbbell curl</u>	17
3.2.2	<u>Preacher curl</u>	17
3.2.3	<u>Twist curls</u>	18
3.3	<u>TRICEPS</u>	18
3.3.1	<u>Zittende triceps extensions</u>	18
3.3.2	<u>Pulldown met één arm</u>	19
3.3.3	<u>Seated extensions</u>	19
3.4	<u>BOVENBENEN</u>	19
3.4.1	<u>Step ups</u>	19

3.4.2	<i>Heel-elevated squats</i>	20
3.4.3	<i>Front lunges</i>	20
3.4.4	<i>Side lunges</i>	20
<b>4</b>	<b><u>DAG 4 (BIJVOORBEELD VRIJDAG)</u></b>	<b>21</b>
4.1	<b>RUG</b>	21
4.1.1	<i>Wide-grip chin-ups</i>	21
4.1.2	<i>Double-arm rows</i>	21
4.1.3	<i>Shoulder shrugs</i>	21
4.1.4	<i>Deadlifts</i>	22
4.2	<b>BUIK</b>	22
4.2.1	<i>Decline crunch</i>	22
4.2.2	<i>Seated knee-up</i>	22
4.2.3	<i>Twists</i>	23
4.3	<b>KUITEN</b>	23
4.3.1	<i>Weight-free single-leg raises</i>	23
4.3.2	<i>Barbell double-leg raises</i>	23
4.3.3	<i>Dumbbell single-leg raises</i>	24
4.4	<b>SCHOUDERS</b>	24
4.4.1	<i>Upright rows</i>	24
4.4.2	<i>Palms-in presses</i>	25
4.4.3	<i>Bent-over single-arm raises</i>	25
<b>5</b>	<b><u>DAG 5 (BIJVOORBEELD ZONDAG)</u></b>	<b>26</b>
5.1	<b>BUIK</b>	26
5.1.1	<i>Straight leg crunch</i>	26
5.1.2	<i>Pelvic tilt</i>	26
5.1.3	<i>Bicycles</i>	26
5.2	<b>ONDERARMEN</b>	27
5.2.1	<i>Wrist curl</i>	27
5.2.2	<i>Reverse wrist curl</i>	27
5.3	<b>BILLEN</b>	27
5.3.1	<i>Standing squats</i>	27
5.3.2	<i>Rear leg thrusts</i>	28
5.3.3	<i>Side leg raises</i>	28

## Algemeen

Vijf dagen in de week is het maximale aantal trainingdagen dat wij aanraden. Je moet je lichaam namelijk niet volledig uitputten. Je hebt ook rust nodig om je spieren de kans te geven zich te herstellen en zich verder te ontwikkelen. Bij voorkeur moet je geen drie dagen achter elkaar trainen. Wij raden aan om 1 rustdag tussen 2 achtereenvolgende trainingdagen in te lassen, zeker als je nog maar net begint met fitnessen. Een uitzondering hierop in dit schema is de serie dagen van zondag tot en met dinsdag. Hierbij is de zondag te zien als een 'relatieve rustdag'. Dit wil zeggen dat je op deze dag minder spieren minder zwaar traint, zodat je toch een bepaalde rust krijgt.

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 trainingwijze worden. Wissel het af met 'normale' trainingssessies. Dit bevordert je ontwikkeling.

De spiergroep 'onderarmen' is in dit schema 'slechts' een maal opgenomen. De reden hiervoor zit in het feit dat je onderarmen bij alle bovenlichaamoefeningen worden meegetraind doordat je gewichten moet vasthouden en onder controle moet houden. Ook de spiergroep 'billen' is in dit schema een maal opgenomen. Dit hebben we gedaan omdat je billen ook deels meetraint bij bepaalde oefeningen die je voor je bovenbenen doet.

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.

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 mee dat je de spiergroepen goed spreidt over de dagen. Zorg er ook voor dat op dagen dat je twee grote spiergroepen (borst, rug, bovenbenen) traint, je de ene keer de ene spiergroep en de andere keer de andere optimaal aanpakt. Beide spiergroepen maximaal belasten zou namelijk veel energie van je lichaam vergen waardoor je de overige spiergroepen niet goed genoeg zou kunnen trainen.

# 1 Dag 1 (bijvoorbeeld maandag)

## 1.1 Borst

### 1.1.1 Incline benchpress

Bij deze oefening heb je een bankdrukbankje en -stellige 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 breed 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.

### 1.1.2 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.

### 1.1.3 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.

#### 1.1.4 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 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.

### 1.2 Biceps

#### 1.2.1 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.

#### 1.2.2 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.

### 1.2.3 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.

## 1.3 Triceps

### 1.3.1 Pressdown

Bij deze oefening heb je een kabelstellage 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.

### 1.3.2 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.

### 1.3.3 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.

## 1.4 Bovenbenen

### 1.4.1 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.

#### 1.4.2 Front lunges

Bij deze oefening heb je twee dumbbells 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.

#### 1.4.3 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.

#### 1.4.4 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 dinsdag)

### 2.1 Rug

#### 2.1.1 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.

#### 2.1.2 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.

#### 2.1.3 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.

#### **2.1.4 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.

## **2.2 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.

### **2.2.1 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.

### 2.2.2 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.

### 2.2.3 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.

## 2.3 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.

## 2.4 Schouders

### 2.4.1 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.

### 2.4.2 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.

### 2.4.3 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 Dag 3 (bijvoorbeeld donderdag)

### 3.1 Borst

#### 3.1.1 Incline dumbbell press

Bij deze oefening heb je een bankdrukbankje en twee dumbbells 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. Pak de twee dumbbells en ga op het bankje liggen. Plaats je voeten plat op de grond en hou je armen in 'n hoek van ongeveer 90 graden ter hoogte van je schouders / bovenkant borst. Je palmen moeten naar voren wijzen. Zorg ervoor dat je goed tegen de leuning van het bankje ligt. Dit is de beginpositie. Van hieruit moet je de dumbbells uitstoten zodat ze elkaar bovenaan aanraken. Voer de oefening beheerst uit en span je borstspieren nog extra aan nadat je de dumbbells uit hebt gestoot (= op het hoogste punt). Hou de positie op het hoogste punt even vast en laat de dumbbells vervolgens langzaam terugzakken naar de beginpositie. Let er hierbij op dat je je armen wijd houdt. Met deze oefening train je de zijkanten van je borst en door de hoek van 45 graden waarin het bankje staat, wordt ook de bovenkant 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.

#### 3.1.2 Barbell pullover

Bij deze oefening heb je een bankje en een stang waar je gewichten / schijven op kunt schuiven nodig. Ga plat op het bankje liggen. Pak de stang op schouderbreedte (of vraag iemand om 'm aan te geven). Zorg ervoor dat je bovenrug goed op het bankje ligt. Je onderrug dient lichtelijk gebogen te zijn. De stang moet je goed met twee handen beethouden (armen niet volledig gestrekt, maar lichtelijk gebogen), zodat je armen 'n hoek van ongeveer 90 graden met de vloer vormen. Dit is de beginpositie. Van hieruit moet je de stang beheerst naar achteren laten zakken waarbij je je armen lichtelijk gebogen houdt. Strek je armen niet te ver naar achteren. Dit ter voorkoming van blessures. Je moet een goede rek in je spieren voelen. Wanneer je deze voelt, weet je wat je uiterste punt is (voor iedereen verschillend). Hou deze positie even vast en til de stang vervolgens weer naar de beginpositie. Met deze oefening train je in principe de algehele borst. Deze oefening krikt je borstspieren als het ware op.

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

#### 3.1.3 Close-grip bench presses

Bij deze oefening heb je een bankdrukbankje en -stellage nodig. Het bankje dient in een horizontale stand (= plat) te staan. Ga op het bankje liggen. Plaats je handen zo op de stang dat er nog een hand tussen zou kunnen. Door de stang zo smal te pakken, leg je de focus op de binnenkant van je borst. Laat de stang zakken totdat je handen je borst raken. Hierbij moet de stang ongeveer op 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).

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.

### 3.1.4 Medium-grip bench presses

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 op schouderbreedte. Door de stang op schouderbreedte te pakken train je de gehele borst. Laat de stang op je borst zakken. Hierbij moet de stang ongeveer op 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 borst.

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.

## 3.2 Biceps

### 3.2.1 Incline dumbbell curl

Bij deze oefening heb je een bankje nodig waarvan je de zitting en leuning zo kan instellen dat je in een hoek van 45 graden kunt gaan zitten. Verder heb je twee losse dumbbells nodig. Bij deze oefening moet je je rug goed tegen de leuning houden en puur uit je armen tillen. Laat je armen in de beginpositie op natuurlijke wijze langs je afhangen. In de beginpositie heb je de dumbbells zo beet dat ze parallel met je bankje staan. Bij het gelijktijdig omhoog brengen van de dumbbells draai je je polsen zodat je palmen naar boven gaan wijzen. Bij het weer omlaag brengen van de gewichten draai je ze weer terug. Strek je armen niet volledig, maar hou ze licht gebogen. Hou je ellebogen gedurende de gehele oefening achter je bovenlichaam, zodat je biceps al het werk doen. Zorg ervoor dat je je polsen gedurende de oefening recht houdt. Bij deze oefening kun je je armen ook om en om bewegen.

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.

### 3.2.2 Preacher curl

Bij deze oefening heb je een preacher-bankje (zie foto) en bij voorkeur een EZ-stang (stang met krommingen, ter ontlasting van de polsen) nodig. Een rechte stang kan eveneens bij deze oefening worden gebruikt, maar deze legt meer druk op de polsen. Ga op het preacher-bankje zitten en zorg ervoor dat je gedurende de oefening contact houdt met het zitvlak anders isoleer je de biceps niet

optimaal en train je minder effectief. Bij de preacher-curl moeten je handen iets minder ver dan schouderbreedte uit elkaar zijn. Til de stang omhoog totdat je onderarmen loodrecht op de vloer staan. Zorg ervoor dat je de beweging van beneden naar boven en terug beheerst uitvoert. Let erop dat je je armen niet overstrekt, dat wil zeggen dat je je armen in de onderste positie van de oefening licht gebogen houdt. Let er eveneens op dat je je polsen gedurende de gehele oefening 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 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.

### 3.2.3 Twist curls

Bij deze oefening heb je twee dumbbells en 'n bankje waarvan je de leuning in een hoek van 90 graden kunt instellen nodig. Zet de leuning van het bankje in een hoek van 90 graden, ga zitten en pak de dumbbells. Plaats je rug goed tegen de leuning aan en hou 'm in die positie gedurende de gehele oefening. Laat je armen langs je lichaam hangen. Dit is de beginpositie. Van hieruit moet je de dumbbells naar boven tillen door alleen je onderarmen te bewegen. Je bovenarmen moeten tegen je lichaam aan gedrukt blijven. De gewichten moeten omhoog getild worden totdat de bicep je onderarm raakt. Hou je polsen gedurende de gehele oefening recht, zodat je palmen op het hoogste punt als het ware naar achtere wijzen (zie foto 2). Laat de gewichten vervolgens beheerst weer zakken naar de beginpositie. Met deze oefening train je met name de binnenkanten van je biceps.

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.

## 3.3 Triceps

### 3.3.1 Zittende triceps extensions

Bij deze oefening heb je een bankje nodig waarbij je de rugleuning in een stand van 90 graden kunt plaatsen. Verder heb je een EZ-stang nodig (= stang met krommingen erin, ter ontlasting van je polsen). Bij deze oefening kun je ook een dumbbell in plaats van de EZ-stang gebruiken, maar we gaan hier uit van de stang. Ga zitten, pak de EZ-stang met je handen iets minder ver uit elkaar dan schouderbreedte en breng de stang boven je hoofd. Laat de stang vanuit die positie gecontroleerd achter je hoofd zakken, maar niet helemaal totdat je schouders. Hou hierbij je ellebogen naar binnen. Duw het gewicht weer helemaal naar boven totdat de beginpositie. Je ellebogen moeten in de beginpositie licht gebogen staan (strek je armen niet helemaal uit). Als je moeite hebt met je ellebogen bij elkaar te houden, neem dan een lichter gewicht of vraag iemand of hij / zij tegen je ellebogen duwt om ze op de plaats te houden. Het is aan te raden om deze oefening te doen in het bijzijn van iemand omdat de herhalingen snel zwaar aan gaan voelen en je moeilijk het gewicht tegen kunt houden als het eenmaal begint te vallen.

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.

### 3.3.2 Pulldown met één arm

Bij deze oefening heb je een kabelstallage nodig waar je bovenaan een handvat kunt bevestigen. Pak het handvat zo beet dat je palm naar boven wijst en ga zo staan dat je je evenwicht goed kunt bewaren (bijvoorbeeld een been voor en een been achter; hou je eventueel vast aan de rand van de stallage). Druk de arm waarmee je de oefening gaat uitvoeren tegen je lichaam aan (begin met je zwakkere arm en laat die arm bepalen hoeveel herhalingen / reps je gaat doen). Ga licht voorover staan waarbij je je rug recht houdt. Trek de kabel naar de positie waarin je onderarm een hoek van 90 graden vormt met je bovenarm. Dit is je beginpositie. Trek hiervandaan de kabel langs je lichaam naar beneden en trek 'm goed door totdat je arm helemaal gestrekt is. Laat vervolgens de kabel beheerst weer teruggaan naar de beginpositie. Wissel van arm na je eerste set herhalingen. Omdat een arm telkens rust krijgt kun je lekker doortraining bij deze 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 kabel zo langzaam mogelijk moet laten terugveren. Dit bevordert het effect van trainen voor massa.

### 3.3.3 Seated extensions

Bij deze oefening heb je een dumbbell en een bankje nodig. Ga op het bankje zitten en pak de dumbbell. Ga zo zitten dat je bovenlichaam een hoek van zo'n 45 graden maakt met je bovenbenen. Plaats de hand waarmee je niet traint op je knie voor ondersteuning / evenwicht tijdens de oefening. Druk je bovenarm tegen je lichaam zodanig dat je bovenarm in de lijn van je lichaam komt. Je onderarm dient in de beginpositie een hoek van 90 graden te maken met je bovenarm. Breng van hieruit de dumbbell naar achteren door alleen je onderarm te bewegen. Je bovenarm en je rug dienen in dezelfde positie te blijven. Strek je arm in de eindpositie niet helemaal; Hou je elleboog lichtelijk gebogen. Breng het gewicht vervolgens weer naar de beginpositie waarin je onderarm een hoek van 90 graden maakt met je bovenarm.

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.

## 3.4 Bovenbenen

### 3.4.1 Step ups

Bij deze oefening heb je een stang nodig waar je gewichten op kunt schuiven en een bankje. Plaats het bankje verticaal of horizontaal voor je. Controleer hierbij of het bankje zwaar genoeg is om je gewicht te houden zonder om te klappen. Pak de stang en leg deze in je nek. Hou de stang goed in evenwicht met je handen. Ga voor het bankje staan en stap eerst met je ene en dan met beide benen op het bankje. Het afstappen gaat op dezelfde manier: eerst het been waarmee je als eerst opstapte en dan het andere been. Met deze oefening train je je gehele dijbenen. Zorg ervoor dat je je rug goed recht houdt gedurende de gehele oefening. Indien je een zwakke onderrug hebt raden wij in ieder geval het gebruik van een brede riem aan ter ondersteuning van je onderrug. Informeer op de sportschool naar de geschiktheid van deze oefening voor je rug.

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

### 3.4.2 Heel-elevated squats

Bij deze oefening heb je een stang nodig waar je gewichten op kunt schuiven en twee losse schijfjes die je onder je hielen moet plaatsen. Plaats de twee schijfjes op schouderbreedte op de grond met daarachter de stang met gewichten. Ga er zo met je hielen op de schijven staan dat je voeten iets naar buiten gedraaid staan. Pak de stang achter je rug zodanig op dat je palmen naar achteren wijzen. Dit is de beginpositie. Zak door je knieën totdat je met je benen een hoek van 90 graden vormt. Hou deze positie even vast en kom vervolgens weer omhoog. Hou je armen gedurende de oefening gestrekt. Zorg er ook voor dat je je rug recht houdt. Met deze oefening train je met name de binnenkant van je dijen.

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.

### 3.4.3 Front lunges

Bij deze oefening heb je twee dumbbells 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.

### 3.4.4 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.

## 4 Dag 4 (bijvoorbeeld vrijdag)

### 4.1 Rug

#### 4.1.1 Wide-grip chin-ups

Bij deze oefening heb je een stang nodig waaraan je je kunt optrekken. Ga onder de stang staan en pak deze zo beet dat je handen aan weerskanten op zo'n 10 centimeter van schouderbreedte staan (wijde greep). Hierbij moeten je palmen naar buiten staan. Vanuit de hang-positie (= beginpositie) moet je je optrekken totdat je met de onderkant van je kin net boven de stang uitkomt. Hou deze positie even vast en laat je vervolgens gecontroleerd zakken. Zorg ervoor dat je je armen niet volledig strekt maar licht gebogen houdt. Met deze oefening train je je bovenrug. Bij de oefening is het mogelijk om gewichten aan een riem aan de heup te hangen. We raden dit echter af voor mensen die pas beginnen. Beginners kunnen zo veel mogelijk herhalingen per serie zonder gewichten doen.

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

#### 4.1.2 Double-arm rows

Bij deze oefening heb je een stang waar je gewichten / schijven op kunt schuiven nodig. Plaats je voeten op ongeveer schouderbreedte met ertussen de stang verticaal op de grond en leun voorover. Pak de stang hoog met beide handen beet en til 'm een stukje van de grond. Je armen zijn nagenoeg helemaal gestrekt (hou ze lichtelijk gebogen). Hou je rug goed recht. Dit is de beginpositie. Van hieruit moet de stang 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: dit is van groot belang ter voorkoming van blessures). Hou de stang op het hoogste punt even vast en laat 'm vervolgens weer zakken. Met deze oefening train je je gehele rug.

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.

#### 4.1.3 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.

#### 4.1.4 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.

## 4.2 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.

### 4.2.1 Decline crunch

Bij deze oefening heb je een bankje nodig waarop je in een hoek van zo'n 45 graden naar achteren kunt liggen. Ga op het bankje liggen. Klem hierbij je voeten goed achter het voetstuk. Steek je vingers in elkaar en plaats je handen op je achterhoofd. Dit is de beginpositie. Van hieruit kom je naar boven door je bovenlichaam naar je knieën toe te buigen. Hierbij moet je bovenlichaam een hoek van zo'n 45 graden met het bakje maken. Het is niet de bedoeling met je bovenlichaam helemaal 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 het bankje 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.

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.

### 4.2.2 Seated knee-up

Bij deze oefening heb je een bankje nodig. Ga op het bankje zitten, hou je vast aan de rand en til je benen gestrekt, met de voeten tegen elkaar aan de lucht in, zodat deze parallel aan de grond lopen. Hierbij moet je achterover leunen om in evenwicht te blijven. Dit is de beginpositie. Van hieruit moet je je benen naar je borst toe buigen. Span je buikspieren extra aan. Hou deze positie even vast en strek vervolgens je benen weer uit. Met deze oefening train je met name de onderste buikspieren. Let er op dat je je rug gedurende 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 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 blessures. 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.

#### 4.2.3 Twists

Bij deze oefening heb je een rechte stok of stang nodig. Pak de stok of stang en plaats 'm in je nek. Ga met je benen iets wijder dan schouderbreedte staan. Dit is de beginpositie. Van hieruit moet je twists / draaien maken met je bovenlichaam. Je heupen en onderlichaam moeten op dezelfde plaats blijven (mogen niet meebewegen). Maak geen draaibeweging die verder gaat dan 45 graden. Vraag om instructies op je sportschool. Met deze oefening train je met name de zij-buikspieren. Maak vier series van elk maximaal 50 draaibewegingen naar links en 50 draaibewegingen naar rechts (dus in totaal 100). Dit is het maximale aantal draaibewegingen dat wij aanraden. Voor instructies die op maat zijn, verwijzen wij naar 'n sportschool. Neem tussen de series maximaal 30 seconden rust en ga dan vervolgens verder. Je zult merken dat je telkens eerder je zij-buikspieren zult voelen.

### 4.3 Kuiten

#### 4.3.1 Weight-free single-leg raises

Bij deze oefening heb je een muur of stellage waar je tegen kunt leunen nodig. Ga een stuk van de muur of stellage vandaag staan (ongeveer 1,5 meter) en laat jezelf voorover 'vallen' waardoor je met je vlakke handen tegen de muur aan leunt. Je handen dienen tegen elkaar aan geplaatst te worden. Er wordt hier vanuit gegaan dat je met je rechter been gaat beginnen. Plaats je rechter voet plat op de grond en je linker voet achter je rechterhiel 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 kuitspieroefening beweegt. De rest van je lichaam blijft in dezelfde positie. Je kunt bij deze oefening gebruik maken van gewichten die je rondom je middel vastbindt.

Door je voeten recht te houden train je je algehele kuitspieroefening. 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.

#### 4.3.2 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 kuitspieroefening 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.

### 4.3.3 Dumbbell single-leg raises

Bij deze oefening heb je een dumbbell en een houten blok nodig. Verder moet er een muur of stelling 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 stelling. 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.

## 4.4 Schouders

### 4.4.1 Upright rows

Bij deze oefening heb je 'n stang nodig waar je gewichten / schijven op kunt schuiven. Ga met je voeten op schouderbreedte staan en pak de stang op. Plaats je handen hierbij op ongeveer schouderbreedte.. Hou je armen lichtelijk gebogen en je rug goed recht. Dit is de beginpositie. Til de stang van hieruit recht omhoog totdat de stang bijna je kin raakt. Hou deze positie even vast en laat het gewicht vervolgens gecontroleerd terugzakken naar de beginpositie. Zorg ervoor dat je je rug gedurende de gehele oefening goed recht houdt. Alleen je armen bewegen. Met deze oefening train je de voorkant en het midden van je schouders.

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.

#### 4.4.2 Palms-in presses

Bij deze oefening heb je twee dumbbells nodig. Pak de dumbbells op en plaats je voeten op schouderbreedte. Til de gewichten zodat ze aan weerskanten van je hoofd komen. Hou de dumbbells ietswat naar binnen gedraaid. Dit is de beginpositie. Stoot de gewichten van hieruit recht omhoog totdat je armen bijna geheel gestrekt zijn. Strek je armen niet geheel, maar hou ze op het hoogste punt lichtelijk gebogen. Hou deze positie even vast en laat de gewichten vervolgens gecontroleerd weer naar de beginpositie terugzakken. Zorg er voor dat je je rug gedurende de gehele oefening goed recht houdt. Je beweegt alleen met je armen en belast daarmee je schouders. Met deze oefening train je de voorkant en het midden van je schouders.

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.

#### 4.4.3 Bent-over single-arm raises

Bij deze oefening heb je een dumbbell nodig. Plaats je voeten op schouderbreedte en buig voorover zodat je bovenlichaam een hoek van ongeveer 90 graden maakt met je onderlichaam. Pak het gewicht op met je zwakkere arm (je zwakkere arm moet aangeven / dicteren hoeveel herhalingen je gaat maken). Hou je arm lichtelijk gebogen. Dit is de beginpositie. Til 't gewicht van hieruit van je lichaam af recht omhoog, totdat je arm parallel met de grond staat. Strek je arm niet geheel, maar hou 'm op het hoogste punt lichtelijk gebogen. Hou deze positie even vast en laat het gewicht vervolgens gecontroleerd weer naar de beginpositie terugzakken. Zorg ervoor dat je je rug gedurende de gehele oefening goed recht houdt. Nadat je je ene schouder hebt getraind, ga je over op je andere schouder. Met deze oefening train je de achterkant van je schouders.

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 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.

## 5 Dag 5 (bijvoorbeeld zondag)

### 5.1 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.

#### 5.1.1 Straight leg 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 en strek je armen uit zodat deze parallel aan de grond lopen. Dit is de beginpositie. Van hieruit kom je naar boven door je vingertoppen richting je voeten te brengen. Hierbij komen je schouderbladen volledig van de grond. 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, maar je bovenlichaam lichtelijk gebogen / gespannen moet houden. Met deze oefening train je met name de bovenste buikspieren. Het is van belang dat je met name met je bovenlichaam beweegt en maar lichtelijk met je benen.

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 in je handen houden (zowel 'n dumbbell als 'n schijf zijn geschikt). 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.

#### 5.1.2 Pelvic tilt

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. Plaats je armen gestrekt langs je op de grond zodat je handen plat op de grond liggen. Dit is de beginpositie. Kantel van hieruit je bekken en heupen, maar blijf met je rug contact houden met het matje / de grond. Span hierbij je buikspieren bovenaan extra aan. Hou deze positie even vast en laat je vervolgens weer beheerst terugzakken. 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 kan middels een touw of riem ter hoogte van je kruis bevestigd worden. 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.

#### 5.1.3 Bicycles

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 een klein stukje van de grond, plaats je armen kruislings over je borst en til je schouders 'n stukje van de grond. Dit is de beginpositie. Van hieruit draai je je bovenlichaam naar rechts en breng je tegelijkertijd je rechter knie richting je borst. Probeer hierbij met je linker elleboog je rechterknie te raken. Draai vervolgens je lichaam de andere kant op en probeer weer met je elleboog je andere knie te raken. Je kunt bij deze oefening uiteraard ook eerst naar links en dan naar rechts draaien. Zorg ervoor dat je niet de controle over de bewegingen verliest. Met deze oefening train je de boven-, onder- en zij-buikspieren.

Bij trainen voor massa hou je je buikspieren een tot twee seconden vast op de hoogste punten van de oefening (daar waar je elleboog je knie raakt). Langzame herhalingen zijn van belang. Hierbij kan eventueel een gewicht gebruikt worden. Dit gewicht kun je in je handen houden (zowel 'n dumbbell als 'n

schijf zijn geschikt). 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 langzaam tempo. 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.

## 5.2 Onderarmen

### 5.2.1 Wrist curl

Bij deze oefening heb je een rechte stang waar je gewichten aan kunt doen en een recht / plat bankje nodig. Plaats het bankje zo dat het horizontaal voor je staat. Pak de stang zo dat je palmen naar boven wijzen en ga voor het bankje op je knieën zitten. Leg je onderarmen plat op het bankje zodat je palmen naar boven wijzen. Je polsen moeten net over de rand van het bankje liggen. Dit is de beginpositie. Til het gewicht van hieruit omhoog door je polsen te gebruiken. Laat het gewicht vervolgens zakken zodat je polsen als het ware over de rand heen buigen (je laat je handen dus verder zakken dan de stand in de beginpositie). Vanuit deze stand moet je het gewicht weer helemaal omhoog brengen. Let erop dat je onderarmen gedurende de oefening goed plat op het bankje blijven rusten.

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.

### 5.2.2 Reverse wrist curl

Bij deze oefening heb je een rechte stang waar je gewichten aan kunt doen en een recht / plat bankje nodig. Plaats het bankje zo dat het horizontaal voor je staat. Pak de stang zo dat je palmen naar beneden wijzen en ga voor het bankje op je knieën zitten. Leg je onderarmen plat op het bankje zodat je palmen naar beneden wijzen. Je polsen moeten net over de rand van het bankje liggen. Dit is de beginpositie. Til het gewicht van hieruit omhoog door je polsen te gebruiken. Laat het gewicht vervolgens zakken zodat je polsen als het ware over de rand heen buigen (je laat je handen dus verder zakken dan de stand in de beginpositie). Vanuit deze stand moet je het gewicht weer zo ver mogelijk omhoog brengen. Let erop dat je onderarmen gedurende de oefening goed plat op het bankje blijven rusten.

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.

## 5.3 Billen

### 5.3.1 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.

### 5.3.2 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.

### 5.3.3 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.