

Bewegingsprogramma: Afslanken

Door dit bewegingsprogramma te volgen verliest u gewicht. Afvallen gaat het snelst als u cardio combineert met krachttraining. De meest effectieve methode om snel resultaat te halen is werken met een bepaalde hartslag/-frequentie. Wilt u weten wat voor u het juiste inspanningsniveau is? De fitnesscoach van Molenhoek Fit! kijkt er graag samen met u naar.

Ook voedingspatronen hebben veel invloed op het verliezen van gewicht. Meer informatie kunt u inwinnen bij de fitnesscoach van Molenhoek Fit!

Doel van de training

Gewicht verliezen door cardiotraining te combineren met krachttraining.

Instellen apparatuur Easyline

Tijdens dit oefenprogramma maakt u gebruik van een aantal apparaten van de Easyline. Deze kunt u instellen op verschillende niveaus. Hieronder vindt u het juiste niveau voor u.

Niveau sporter	Niveau apparatuur
- Absolute beginners	niveau -2
- Beginners	niveau -1
- Gemiddeld	niveau 0
- Gevorderden	niveau 1
- Experts	niveau 2

Alle apparaten zijn in te stellen middels een draaiwielletje bij de veer (doorgaans onderaan het apparaat).

Werking apparatuur Easyline

Alle fitnessapparatuur werkt twee kanten op. Zo traint u op één apparaat dus twee spiergroepen. Daarnaast maken explosieve bewegingen de training zwaarder. Hoe explosiever u de oefening uitvoert, hoe zwaarder deze wordt.

Meer resultaat behalen?

Voor het behalen van meer resultaten kunt u samen met de fitnesscoach van Molenhoek Fit! een persoonlijk trainingsschema opstellen. Hij kijkt naar alle facetten van uw lichaam en stelt hierbij het schema op dat precies bij u past.

Trainingschema

Warming up – crosstrainer



Start de hometrainer door op de groene knop te drukken. Stel het niveau op minimaal 5 in.

Voer de oefening 5 minuten uit en probeer een RPM van minimaal 60 te behouden.

Squats



Ga op de plaat op de grond staan met uw rug tegen de rugsteun.

Zet uw handen op de handgrepen, zak door uw benen en ga vervolgens weer rechtop staan.

Series: 3 sets van 10 herhalingen

Abdominal crunch / lower back extensions



Neem plaats op het apparaat en houd de riemen vast over uw schouders. Beweeg van voren naar achteren terwijl u zit.

Series: 3 sets van 10 herhalingen

Shoulder press



Neem plaats op het apparaat en met uw rug tegen de rugsteun.

Pak de handgrepen vast en trek deze naar beneden en duw ze vervolgens naar boven.

Series: 3 sets van 10 herhalingen

Leg press



Ga zitten op de leg press met uw rug tegen de rugsteun.

Zet uw voeten tegen de plaat en duw deze weg.

Series: 3 sets van 10 herhalingen

Sit-up armen gekruist



Leg een matje op de grond en ga hierop zitten. Zet uw voeten plat op de grond en ga liggen op uw rug.

Zet uw handen gekruist op uw sleutelbenen en kom nu overeind.

Series: 3 sets van 20 herhalingen

Wall sit



Zet uw rug recht tegen de muur. Zorg ervoor dat u zakt totdat uw benen een positie van 90 graden heeft bereikt.

Series: 15 seconden vasthouden, 3 herhalingen

Bend legs hold lying



Leg een matje op de grond en ga hierop liggen. Houd uw handen in een rechte lijn met uw schouders in de lucht.

Zet uw voeten plat op de grond zodat uw knieën gebogen zijn.

Series: 20 seconden vast houden, 3 herhalingen

Cardio workout



Omdat u hiervoor al krachttraining heeft gedaan, is het niet nodig om een lange cardiotraining te doen.

Neem plaats op het stoeltje en zet uw voeten vast op de voetsteunen. Pak het handvat vast met beide handen en beweeg van voren naar achteren.

Zorg ervoor dat u rechtop zit en dat uw rug recht blijft.

De intensiteit van de oefening is in te stellen met de grijze draaischijf voorop het roeiapparaat.

Series: 25 minuten

Cooling down



De cardio workout heeft u zojuist op het roeiapparaat gedaan. Door de intensiteit te verlagen, kunt u hier direct uw cooling down op doen.

Series: 5 minuten