

Bewegingsprogramma: Beginners

U wilt beginnen met sporten bij Molenhoek Fit! Samen werken we met u naar een optimaal resultaat. Met dit bewegingsprogramma kunt u zelfstandig starten om fitter te worden.

Volg dit schema twee keer per week.

Doel van de training

Fitter worden en kennismaken met de sportfaciliteiten van Molenhoek Fit!

Uitleg fitnessapparatuur

Voor deze oefeningen is het niet nodig om krachtapparatuur te gebruiken. Het instellen van de cardioapparaten is een instructie niet noodzakelijk. U kunt hier gewoon op plaatsnemen en alles wijst voor zich.

Bij de overige oefeningen is het van belang dat u rekening houdt met uw houding. Houd uw wervelkolom in één rechte lijn. Soms is dit lastig om dit te zien bij uzelf. Wilt u dat er iemand met u meekijkt? Schroom niet om één van de fitnesscoaches van Molenhoek Fit! te vragen.

Meer resultaat behalen?

Wilt u graag sneller of werken aan een ander doel? Spreek dan eens één van onze fitnesscoaches aan. Hij zal samen met u kijken naar uw specifieke doel(en) en stelt een persoonlijk trainingsschema voor u op.

Daarnaast kunt u een personal trainingssessie inplannen met onze fitnesscoach. Daarin bespreekt hij uw persoonlijke trainingsschema met u en geeft u tips en adviezen. Schroom niet om één van de fitnesscoaches van Molenhoek Fit! aan te spreken.

Trainingschema

Warming up – crosstrainer



Start de hometrainer door op de groene knop te drukken. Stel het niveau op minimaal 3 in.

Voer de oefening 10 minuten uit en probeer een RPM van minimaal 60 te behouden.

Front squat



Zet uw voeten op schouderbreedte en ga rechtop staan. Zak rustig door uw knieën terwijl uw rug recht blijft. Zorg ervoor dat u uw billen naar achter steekt tijdens het zakken en dat uw knieën niet voor uw tenen uitkomen.

Om de oefening zwaarder te maken kunt u gewicht in uw handen nemen.

Series: 3 sets van 10 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: 10 seconden vasthouden, 3 herhalingen

Step up



Pak een step en zet deze voor u neer. Stap met uw rechtervoet op de step, plaats uw linkervoet ernaast en stap weer van de step af (linkervoet, rechtervoet).

Series: 4 sets van 20 seconden

2 sets van 20 seconden (rechtervoet eerst)

2 sets van 20 seconden (linkervoet eerst)

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



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: 15 minuten

Lunges



Zet uw voeten op heupbreedte en ga stevig staan met een rechte rug. Zet een grote stap vooruit met uw rechtervoet en zak door uw benen totdat uw linkerknie de grond raakt.

Series: 4 sets van 10 herhalingen

2 sets van 10 herhalingen (rechtervoet)

2 sets van 10 herhalingen (linkervoet)

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

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