



Beste Sporters,

In deze bijzondere tijden kunnen we helaas niet sporten bij De Hagedis. Daarom hebben we voor jullie een schema gemaakt met oefeningen die je vanuit huis kan doen. Zo kun je toch blijven sporten.

*Probeer de oefeningen te doen tot dichtbij falen (spiervermoeidheid), zodat de spieren voldoende worden aangesproken en je het beste resultaat kan behalen. Aangezien je nu met lichter gewicht traint dan normaal in de sportschool is het aan te raden om veel herhalingen te doen. Denk bijvoorbeeld aan **minimaal 12-15 herhalingen** per oefening. Hierbij blijft wel een **juiste uitvoering** van de oefening **het belangrijkste**. Kortom daag jezelf uit zonder de uitvoering uit het oog te verliezen!*

Wij staan in deze tijden nog steeds voor jullie klaar, je kan **altijd** een e-mail sturen naar rlodovica@ecosoleffect.nl of via onze [facebook pagina](#) (Sportschool De Hagedis) een vraag stellen.

Het team van De Hagedis wenst jullie allen veel succes en gezondheid toe de komende weken!



Overzicht van alternatieve oefeningen per spiergroep

Benodigdheden;

-  gevulde fles water
-  gevulde rugzak
-  gevulde boodschappentas
-  stoel
-  kussen
-  boek of stapel tijdschriften
-  matje of eventueel handdoek.

Spiergroep:	Alternatieve oefening (en):	Benodigdheden:
Schouders	Shoulder press, side raises	gevulde fles water+ stoel (optioneel)
Borst	Chest press, opdrukken	gevulde fles water + matje/handdoek
Rug	One arm row	gevulde fles water/ boodschappentas
Biceps (Bovenarm voorkant)	Biceps curl	Gevulde fles water/(boodschappen)tas
Triceps (Bovenarm achterkant)	Triceps dips, triceps kickbacks	Stoel + gevulde fles water
Quadriceps (Bovenbenen voorkant)	Squats, split squats	Gevulde rugzak+ stoel +kussen/ handdoek (optioneel)
Hamstrings (Bovenbenen achterkant)	Lying leg curl	Bank/matje + kussen + gevulde fles water/boek
Abductoren (Buitenkant bovenbenen)	Lying side leg raise	Matje/handdoek + boek
Buik (Rechte buikspieren)	Plank, crunches	Matje/handdoek
Buik (Schuine buikspieren)	Russian twist	Matje/handdoek + gevulde fles water/boek

Overzicht van alternatieve oefeningen voor thuis

Schouder press 	Side raises 	Chest press 
Opdrukken 	One arm row 	Bicep curl 
Triceps dips 	Triceps kickbacks 	Planking 
Crunches 	Russian twist 	Squats 
Split squats 	Lying leg curl 	Lying side leg raise 

Overzicht van de oefeningen met korte uitleg

Oefening (spiergroep) :	Uitleg :	Tips/aandachtspunten:
Schouder press (voorkant schouders) 	➤ Ga met je voeten op heupbreedte staan en houd de rug recht. ➤ Houd de flessen op hoogte van je oor, terwijl de handpalmen naar voren wijzen. ➤ Adem in en strek je armen helemaal omhoog, als je kracht zet dan adem je uit. ➤ Breng je armen weer omlaag tot op hoogte van je oor en herhaal de beweging.	➤ Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit. ➤ Houd de ellebogen licht gebogen. ➤ Laat de flessen niet tegen elkaar aan stoten. Variatie(s): ➤ De oefening zittend uitvoeren. ➤ Met 1 arm uitvoeren.
Side raises (zijkant schouder) 	➤ Ga met je voeten op heupbreedte staan, houd de rug recht met je armen licht gebogen voor de bovenbenen. ➤ Adem in en breng je armen zijwaarts omhoog tot op schouderhoogte, als je kracht zet adem je uit. ➤ Breng je armen weer gecontroleerd omlaag.	➤ Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit. ➤ Breng je armen niet hoger dan de schouders. ➤ Niet zwaaien met je rug. Variatie(s): ➤ De oefening zittend uitvoeren. ➤ De armen langs het lichaam houden. ➤ Met 1 arm uitvoeren.
Chest press (borst) 	➤ Ga liggen met je knieën gebogen en houd de flessen op borsthoogte. ➤ Strek je armen uit terwijl je uitademt. ➤ Breng je armen langzaam weer omlaag terwijl je inademt. ➤ Herhaal de beweging.	➤ Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit. ➤ Houd je ellebogen licht gebogen. ➤ Laat de flessen niet tegen elkaar stoten. Variatie(s): ➤ Met 1 arm uitvoeren. ➤ Op een bankje uitvoeren.

		➤ Met beide armen uitvoeren (een boek vasthouden).
Opdrukken (borst) 	➤ Ga liggen met gestrekte benen en plaats je handen naast je lichaam (iets breder dan schouderbreedte). ➤ Houd je lichaam recht en duw jezelf van de grond af door de armen te strekken. ➤ Houd deze positie 1 sec vast en zak weer omlaag, zonder de grond te raken. ➤ Herhaal de beweging.	➤ Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit. ➤ Houd je rug recht gedurende de beweging. ➤ Ellebogen dicht bij het lichaam houden. Variatie(s): ➤ De oefening vanuit de knieën uitvoeren. ➤ Handen dicht bij elkaar voor meer nadruk op de triceps.
One arm row (rug) 	➤ Zoek een stevige stoel/bank om tegen aan te leunen. ➤ Neem een gevulde boodschappentas in je hand en buig voorover, terwijl je de rug recht houdt. ➤ Breng je armen langs het lichaam omhoog en langzaam weer laten zakken. ➤ Herhaal de beweging.	➤ Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit. ➤ Houd je rug constant recht, niet heen en weer hangen. Variatie(s): ➤ De oefening met 1 been op een bankje uitvoeren.
Biceps curl (biceps) 	➤ Ga met je voeten op heupbreedte staan en houd je rug recht. ➤ Houd de flessen langs het lichaam terwijl de handpalmen naar voren wijzen. ➤ Breng de flessen omhoog door de armen maximaal te buigen, terwijl de ellebogen naast het lichaam blijven.	➤ Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit. ➤ Hou de ellebogen naast het lichaam. Variatie(s): ➤ De oefening zittend uitvoeren. ➤ Uitvoeren met je handpalmen naast het lichaam (Hammer curl).

	➤ Breng je armen langzaam weer omlaag. ➤ Herhaal de beweging.	
Tricep dips (triceps) 	➤ Leun met gestrekte armen tegen een bank terwijl je je voeten strekt. ➤ Adem in en zak met je armen tot je ellebooggewricht op 90 graden is. ➤ Duw jezelf weer omhoog door je armen volledig te strekken. ➤ Herhaal de beweging.	➤ Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit. ➤ Diep zakken betekent (te)veel spanning op de schouderbladen ! Variatie(s): ➤ De oefening met gebogen knieën uitvoeren.
Tricep kickbacks (triceps) 	➤ Zoek een stevige stoel/bank om tegen aan te leunen. ➤ Neem een gevulde fles in je hand en buig voorover, terwijl je je rug recht houdt. ➤ Breng je elleboog langs het lichaam waarbij de onderarm een hoek van 90 graden vormt. ➤ Strek je onderarm volledig uit en breng deze weer naar de beginpositie. ➤ Herhaal de beweging.	➤ Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit. ➤ Houd je ellebogen constant naast het lichaam. Variatie(s): ➤ De oefening zittend uitvoeren. ➤ Met beide armen tegelijk uitvoeren.
Squats (quadriceps) 	➤ Vul de rugzak in met gewicht naar keuze ➤ Ga op ongeveer 30 cm voor een stoel staan met je voeten op heupbreedte. ➤ Probeer op de stoel te gaan zitten door je heupen naar achter te duwen, terwijl je rug recht blijft. ➤ Tik de stoel aan met je billen, terwijl de voeten plat op de grond staan en ga weer rechtop staan.	➤ Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit. ➤ Ga niet op de stoel zitten. ➤ Leg een voorwerp naar keuze op de stoel om minder diep te zakken (bijv. een kussen). Variatie(s): ➤ De oefening achter de stoel uitvoeren terwijl je de stoel vast houdt.

Split squats (quadriceps) 	➤ Ga recht op staan met gewicht in je handen en plaats een been op een verhoging(stoel of bank) ➤ Plaats je andere voet zover naar voren dat je knie een hoek van 90 graden maakt als je zakt. ➤ Span je buik en bilspiers aan en zak naar beneden, raak de grond niet aan. ➤ Kom weer omhoog en herhaal de beweging.	➤ Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit. ➤ Leg een kussen of gevouwen handdoek neer om de knie te beschermen. Variatie(s): ➤ De oefening met een gevulde rugzak op de rug uitvoeren voor meer spanning op de spieren.
Lying Leg curl (hamstrings) 	➤ Ga op een bank of stoelen liggen met gestrekte benen. Zorg hierbij dat de knieën uit kunnen steken. ➤ Plaats een voorwerp naar keuze tussen je voeten en buig je benen richting je billen. ➤ Laat je benen langzaam weer zakken naar de beginpositie. ➤ Herhaal de beweging.	➤ Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit. Variatie(s): ➤ De oefening liggend op de grond uitvoeren. Gebruik hierbij een handdoek of kussen om de knieën te beschermen.
Lying side leg raise (abductoren) 	➤ Ga met gestrekte benen op je zij liggen, met je ellebogen recht onder de schouders. ➤ Houd een voorwerp naar keuze tegen je heup. ➤ Breng je gestrekte been zijwaarts omhoog. ➤ Zak met je been langzaam omlaag en herhaal de beweging.	➤ Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit. Variatie(s): ➤ Voer de oefening met beide knieën gebogen uit.

Plank (rechte buikspieren) 	➤ Ga op je buik liggen met gestrekte benen. ➤ Plaats je ellebogen recht onder je schouders. ➤ Span je buik- en bilspieren aan, en duw je heupen omhoog. ➤ Houd je lichaam zo recht mogelijk. ➤ Houd deze positie voor minimaal 30 sec vast.	➤ Blijf continu ademen, houd je adem niet in. Variatie(s): ➤ De oefening vanuit de knieën uitvoeren (zie onderste foto). ➤ Met gestrekte armen uitvoeren (hoge plank).
Crunches (rechte buikspieren) 	➤ Ga op je rug liggen met gebogen knieën. ➤ Adem in en breng je bovenlichaam omhoog terwijl je voeten/hakken op de grond blijven. ➤ Ga langzaam weer omlaag en herhaal de beweging.	➤ Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit. ➤ Adem uit bij aanspannen van de buikspieren. ➤ Door je longen leeg te maken kun je de buikspieren meer samentrekken. Variatie(s): ➤ Plaats je handen op de bovenbenen en probeer de knieën aan te tikken terwijl je omhoog komt. ➤ Voeten onder een bank plaatsen of door iemand laten vasthouden.
Russian twist (schuine buikspieren)	➤ Ga zitten met je knieën gebogen. ➤ Houd een voorwerp naar keuze vast in de handen. ➤ Leun naar achter zodat er spanning op de buikspieren ontstaat. ➤ Probeer met het voorwerp de grond	➤ Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit. ➤ Hoe lager je zakt, hoe zwaarder de oefening wordt. ➤ Houd de rug continu recht en blijft ademen. Variatie(s):

	aan te tikken door naar links en rechts te roteren, terwijl je de rug recht blijft houden. ➤ Herhaal de beweging.	➤ Zonder voorwerp uitvoeren, handen bij elkaar doen en zijwaarts roteren. ➤ Voeten onder een bank plaatsen of door iemand laten vasthouden.
---	--	--