


Borst workout voor thuis met (beperkt) gewicht



Fitness | Groepslessen | eGym: Fit in 30 minuten | Fysiotherapie
Voedingsbegeleiding | Personal Training | Workshops & more!



Warming-up:

Oefening:	Duur:	Level:	Opmerkingen:
 Hardlopen	10 minuten	N.V.T.	Als warming-up kun je het beste even een stukje rennen buiten om de hartslag te verhogen. <ul style="list-style-type: none">➔ Mocht het slecht weer zijn, kun je ook altijd op de plaats een warming up uitvoeren.➔ Volgende oefeningen achter elkaar 30 seconden lang uitvoeren. Joggen op de plaats – knie heffen op de plaats – hakken billen op de plaats – jumping jacks – burpees➔ Deze 5 oefeningen 30 seconden achter elkaar uitvoeren x 3 sets!

Benodigheden: Bij dit sportschema gebruik je losse gewichten/dumbbells om de oefeningen uit te voeren. Bij elke oefening staan aandachtspunten waarop je goed moet letten bij het uitvoeren van de oefening. Verder staat op de balance home workouts website voor elke oefening een filmpje, met daarin de uitvoering van de oefening.

Kracht:

Algemene uitvoering:

Herhalingen: 3 x 12

Rust: tussen sets max. 30 seconden

Nr:	Oefening:	Kg:	Uitleg/aandachtspunten
X	Dumbell chest press		<ol style="list-style-type: none">1. Je ligt met je rug op de vloer2. In elke hand houd je een dumbell vast. Belangrijk is dat je ellebogen nooit hoger liggen dan je schouders.3. Duw de dumbells omhoog en naar elkaar toe door je armen te strekken.
X	Dumbell single arm row		<ol style="list-style-type: none">1. Je ligt met je rug op de grond (met eventueel de knieën gebogen en voeten plat op de grond).2. Pak in elke handen een dumbell en houd met gestrekte armen de dumbells boven je borst.3. Laat ze zijwaarts naar de grond toe bewegen totdat de ellebogen de grond aanraken. Vanuit hier beweeg je weer terug naar de beginpositie.
X	Neutral grip dumbell chest press		<ol style="list-style-type: none">1. Je ligt met je rug op de grond (met eventueel de knieën gebogen en voeten plat op de grond).2. In elke hand houd je een dumbell vast.3. Nu liggen de ellebogen eigenlijk vlak tegen je lichaam aan waarbij de polsen ook niet gedraaid liggen.

Borst workout voor thuis met (beperkt) gewicht

			4. Duw vanuit hier de gewichten recht omhoog en draai ook niet in met je polsen.
X	Dumbell goblet squat		<ol style="list-style-type: none">1. Je houdt met beide handen een dumbell vast bij je borstbeen2. Nu maak je een squat3. Zorg ervoor dat je rug recht blijft en dat je knieën niet ver voorbij je tenen bewegen.
X	Single arm dumbell front raise		<ol style="list-style-type: none">1. Voer deze oefening staand uit. In beide handen heb je een gewicht vast.2. Beweeg het gewicht zijwaarts omhoog
X	Plate press		<ol style="list-style-type: none">1. Deze oefening voer je liggend uit.2. Met beide handen pak je een gewichtje vast bij het stangetje zelf.3. Start vanuit borstbeen en druk recht omhoog.



Dit schema is in zijn geheel te vinden als video workout op onze website www.balance-home-workout.nl



Opmerkingen/aantekeningen/bijzonderheden: