



# Zit training 3

Trainer Dennis  
Datum 03-04-'20

Thuis Trainingen

Einde 29-05-'20

Wat goed dat je gaat starten met dit trainingsschema!

Met dit schema kun je vanuit een stoel of rolstoel sporten. Je kan dit schema thuis, buiten of op je werk uitvoeren. Voordat je begint goed de omschrijving van de oefening lezen en bijbehorende afbeelding bekijken. De afbeelding kan soms wat afwijken van de oefening. Dit schema gaat op herhalingen. Alleen bij het lucht boksen heb je een timer (stopwatch/telefoon) nodig.

Vragen? Mail: beweegcoaches@onstweedethuis.nl



## Lucht boksen

Locatie -  
Herh. 5 x 60 seconden                      Tempo      Hoog  
Gewicht      Gebalde vuisten of waterflesjes              Rust      30 seconden  
Opm.      - Streck je linker en rechter arm afwisselend van elkaar op een hoog tempo  
              - TIP: om het wat zwaarder te maken kun je de oefening uitvoeren met 2 flesjes water van 500 ml. ieder.

Klikschema ©



## Schuin schouder heffen

Locatie -  
Herh. 3 x 15 - 20 herhalingen                      Tempo      2 sec. heen / 2 sec. terug  
Gewicht      Gebalde vuisten of waterflesjes              Rust      30 tot 60 sec.  
Opm.      - buig met een rechte rug iets voorover in je stoel  
              - Laat de armen naar beneden hangen  
              - Hef vervolgens beide armen tot schouderhoogte.

Klikschema ©



## 1 arm strekken

Locatie -  
Herh. 2 x 15 - 20 herhalingen                      Tempo      2 sec. heen / 2 sec. terug  
Gewicht      Gebalde vuisten of waterflesjes              Rust      30 tot 60 sec.  
Opm.      - Houd de armen zoals links afgebeeld  
              - Probeer de armen zo hoog mogelijk langs de oren te strekken  
              - 1 x 15 tot 20 herhalingen links, na rust hetzelfde rechts.

Klikschema ©



## Biceps (spierbal) buigen

Locatie -  
Herh. 3 x 15 - 20 herhalingen                      Tempo      2 sec. heen / 2 sec. terug  
Gewicht      Gebalde vuisten of waterflesjes              Rust      30 tot 60 sec.  
Opm.      - Ga rechtop zitten in de stoel en laat beide armen langs je lichaam hangen met de handpalmen naar voren  
              - Beweeg nu beide handen richting de schouders zonder de bovenarm te bewegen.

Klikschema ©



## Triceps strekker

Locatie -  
Herh. 3 x 15 - 20 herhalingen                      Tempo      2 sec. heen / 2 sec. terug  
Gewicht      Gebalde vuisten of waterflesjes              Rust      30 tot 60 sec.  
Opm.      - Pak 1 fles of vouw je handen in elkaar en strek beide armen boven het hoofd  
              - Zak nu rustig met beide handen achter het hoofd tot je niet verder kunt  
              - Vervolgens weer strekken boven het hoofd (zonder bovenarmen te bewegen)

Klikschema ©

## Schouder rollen

Locatie -  
Sets 3    Tempo      Rustig en gecontroleerd  
Tijd 3 x 15 - 20 herhalingen                      Rust      30 tot 60 sec.  
Opm.      - Trek je schouders zo hoog mogelijk op en laat vervolgens de schouders weer rustig zakken.  
              - Probeer ook eens rondjes te draaien met je schouders, maar laat de armen gestrekt.

Klikschema ©



## Zijwaarts buigen

Locatie -  
Herh. 3 x 15 - 20 herhalingen                      Tempo      Rustig en gecontroleerd  
Gewicht         Rust      30 tot 60 sec.  
Opm.      - Ga rechtop zitten in je stoel met de armen langs je lichaam hangend  
              - Probeer nu zover mogelijk naar links te buigen en vervolgens rustig naar rechts te buigen, zonder je bovenlichaam te draaien. Buikspieren goed aanspannen.

Klikschema ©