SummaMove Instructie

Geschreven door: Quin Coolen and Inanc Ozdemir

In deze instructie leert u hoe u alle oefeningen uit de SummaMove mobiele applicatie kunt uitvoeren. Sommige oefeningen zullen moeilijker zijn dan andere en vereisen wat kracht in het boven- en onderlichaam.

# Squat:

Afbeelding met persoon, vrouw, sport

Automatisch gegenereerde beschrijving

De squat-oefening traint je bovenbenen, voornamelijk je quadriceps en bilspieren. Door squats te doen, krijg je ook een boost van je testosteron.

1. Sta rechtop met de armen naar voren gestrekt.

2. Laat je lichaam zakken door te hurken en je rug recht te houden. Houd je knieën in dezelfde richting als je voeten gericht. Hurk naar beneden en stop net boven je kuiten, zodat je constant onder spanning staat.

3. Hurk weer omhoog door je knieën en heupen te strekken totdat je weer rechtop staat.

Veel succes met deze oefening!

# Afbeelding met persoon Automatisch gegenereerde beschrijvingPush-Up:

De push-up oefening traint je bovenlichaam, voornamelijk je borst, triceps en je schouders.

1. Ga op de grond liggen met je armen uitgestrekt en houd je lichaam omhoog.

2. Laat jezelf zakken door je armen te buigen en je lichaam recht te houden. Laat jezelf zakken tot je borst de grond raakt.

3. Duw jezelf omhoog totdat je armen zijn vergrendeld.

Veel succes met deze oefening!

# Dip:

Afbeelding met vloer, person, persoon

Automatisch gegenereerde beschrijvingDe dip-oefening is een hardere versie van de push-up. Je traint voornamelijk je borst, triceps en schouders.

1. Zoek een set parallelle staven en ondersteun jezelf met vergrendelde armen op de staven.

2. Laat jezelf zakken tot je bovenarmen evenwijdig aan de stang zijn. Als je deze niet hebt, zoek dan 2 parallelle objecten waarop je kunt leunen

3. Duw jezelf omhoog totdat je armen vergrendeld zijn.

Veel succes met deze oefening!

# Plank:

Afbeelding met persoon, vloer, binnen, sport

Automatisch gegenereerde beschrijvingPlanken is een isometrische oefening, wat betekent dat je tijdens de oefening niet beweegt om je spieren constant onder spanning te zetten. Het traint voornamelijk je core, zoals je buikspieren. Deze oefening is geweldig voor de kernkracht, omdat de primaire functie van je kern balans is.

1. Ga op de grond liggen met je onderarmen op de grond en houd je omhoog. Zorg ervoor dat je ellebogen onder je schouders zijn. Plaats je benen bij elkaar met alleen je tenen de grond raken.

2. Houd je lichaam omhoog en houd je kern strak.

3. Houd deze positie vast.

Veel succes met deze oefening!

# Paarden trap:

Afbeelding met muur, persoon, vrouw, binnen

Automatisch gegenereerde beschrijvingDe paardentrap traint voornamelijk je bilspieren. Door je been te strekken, dwing je je bilspieren om je been omhoog te houden.

1. Ga op handen en knieën op de grond zitten met je hoofd evenwijdig aan de vloer, zodat je naar de grond kijkt.

2. Strek uw rechterarm en linkerbeen uit totdat beide recht en evenwijdig aan de vloer zijn.

3. Steek uw rechterarm en linkerbeen in en strek uw linkerarm en rechterbeen uit totdat beide recht en evenwijdig aan de vloer zijn.

4. Steek je linkerarm en rechterbeen in en herhaal.

Veel succes met deze oefening!

# Mountain Climbers:

Afbeelding met vloer, sport

Automatisch gegenereerde beschrijvingMountain Climbers trainen vooral je buikspieren, maar omdat je zo explosief beweegt, train je eerder je conditie dan je buikspieren.

1. Ga op de grond staan met uw handen en voeten en steun uw lichaamsgewicht. Buig je benen aanzienlijk zodat je rug evenwijdig aan de vloer is.

2. Trek je rechterbeen explosief naar binnen totdat je een lichte rek in je heupen voelt.

3. Terwijl je je rechterbeen weer in positie brengt, trek je je linkerbeen naar binnen totdat je een lichte rek in je heupen voelt. Alsof je op je plaats rent. Herhaal dit proces.

Veel succes met deze oefening!

# Burpee

Afbeelding met buiten

Automatisch gegenereerde beschrijvingDe burpee is een combinatie van een jumping squat en een push-up. Als je dit achter elkaar doet, train je meer je explosieve kracht en conditie dan je spieren.

1. Sta rechtop met voldoende ruimte om 5 stappen vooruit te lopen.

2. Explosief naar beneden hurken en naar de push-up positie gaan.

3. Doe een push-up en duw jezelf explosief omhoog naar het onderste deel van de gehurkte positie.

4. Hurk omhoog en als je aan de top bent, spring dan omhoog zodat je een springende squat doet.

Veel succes met deze oefening!

# Lunge

Afbeelding met vloer, binnen, atletiekwedstrijd, staand

Automatisch gegenereerde beschrijvingLunges zijn geweldige beenoefeningen. Je traint spieren als squatten, maar het verschil is dat je de focus op 1 van je benen tegelijk legt.

1. Ga rechtop staan met 1 tot 2 meter vrije ruimte voor je.

2. Stap met je rechterbeen naar voren voordat je rechterbeen 90 graden is gebogen en je linkerknie de grond gericht.

3. Duw jezelf omhoog door je rechterbeen totdat je weer in de startpositie staat.

4. Stap met je linkerbeen naar voren je linkerbeen 90 graden is gebogen en je rechterknie de grond begonnen.

5. Duw jezelf omhoog door je linkerbeen totdat je weer in de startpositie staat.

Veel succes met deze oefening!

# Wall-sit

Afbeelding met muur, vloer, binnen

Automatisch gegenereerde beschrijvingDe wall-sit is een goede buikspieroefening. Het traint je core net als de plank, maar richt zich op de buikspier. Net als de plankoefening is het een isometrische oefening en focust het op balans.

1. Zoek een muur om tegen te zitten.

2. Ga naar de muur met je rug naar de muur gericht. Zet je rug tegen de muur en houd een rechte rug. Laat jezelf zakken tot je benen 90 graden gebogen zijn en je rug recht en tegen de muur staat, alsof je in een stoel zit.

3. Houd deze positie vast.'

Veel succes met deze oefening!

# Crunch

Afbeelding met persoon, person, binnen, neerleggen

Automatisch gegenereerde beschrijvingDe crunch-oefening traint voornamelijk je buik- en schuine spieren. In tegenstelling tot de plank- en muurzitoefeningen, heeft het een excentrische en concentrische beweging.

1. Ga op de grond liggen, bij voorkeur op een mat. Plaats je handen achter je hoofd.

2. Terwijl je je onderrug de vloer of de mat raakt, til je je bovenrug zo hoog mogelijk op.

3. Laat je bovenrug op de vloer of mat zakken.

Veel succes met deze oefening!