

INFORMATIE OVER

Circuit training beginner

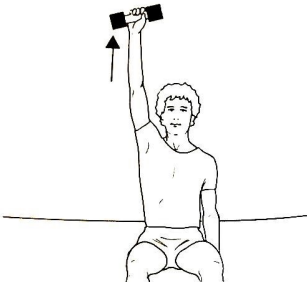
Als variatie op de krachttraining kan je gebruik maken van de circuittraining. Deze manier van trainen heeft als doel, net als de krachttraining, om de conditie van de spieren te verbeteren. Het kan een leuke variatie zijn om te doen naast de algemene krachtoefeningen.

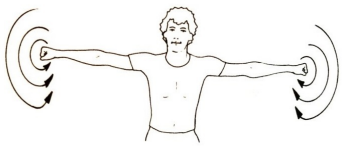
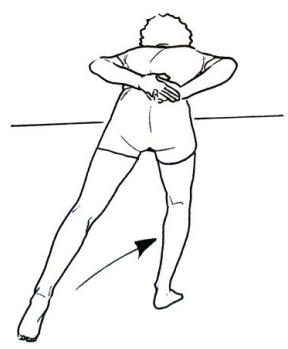
Deze circuittraining is voor mensen die nog geen of weinig ervaring hebben met het zelfstandig trainen en oefenen. Streven bij de oefeningen is een Borg 11/12 (de Borgschaal staat in de applicatie). De adviezen zijn hetzelfde als tijdens de training: probeer goed uw grenzen aan te voelen en te pauzeren wanneer dat nodig is.

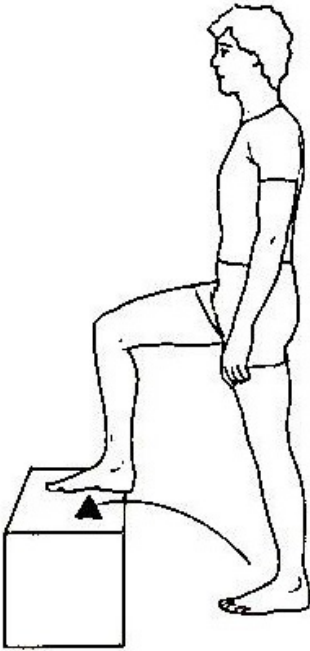
Instructie: Zorg dat u een klok of stopwatch bij de hand houdt. Doe elke oefening 1 minuut lang en houdt zo min mogelijk pauze tussen de oefeningen. Na de oefening houdt u 5 minuten pauze, daarna doet u nog een hele ronde. In totaal doet u dus twee rondes.

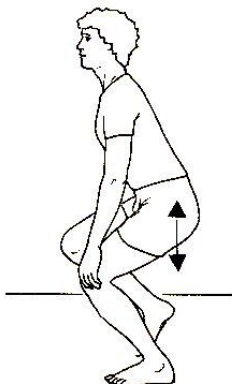
Om uzelf extra uit te dagen, kunt u per oefening bijhouden hoeveel herhalingen u doet in 1 minuut tijd. Zo daagt u uzelf uit om het meest uit de training te halen.

	Oefening	Instructie
1.	Opstaan / zitten bij de stoel  © 2002 KATHRYN BORN	Buig door de knieën en kom weer rechtop staan voor een op -en neergaande beweging. Beeld in dat u op een stoel gaat zitten (of gebruik een echte stoel).

2.	Zijwaarts heffen 	Houdt vast aan een stoel of tafel en hef de benen om en om zijwaarts.
3.	shoulderpress 	Strek de arm richting het plafond en laat weer zakken. U kunt dit met één arm om en om doen of met twee armen tegelijk.
4.	fietsen in zit 	Ga op het puntje van de stoel zitten, til uw voeten van de grond en maak een fietsbeweging met uw benen. <i>Let op: steun zo min mogelijk op uw armen</i>

5.	Zijwaartse cirkels 	Strek uw armen zijwaarts en draai kleine cirkels voorwaarts en achterwaarts.
6.	Schaatspassen 	Maak een zijwaartse pas naar rechts en naar links. Buig licht door de knieën. <i>Let op: houdt de tafel vast als dat nodig is.</i>
7.	Boksen in de lucht 	Maak een boksbeweging in de lucht door uw armen om en om naar voren te bewegen. Probeer het tempo hoog te houden.

8.	Voet heffen 	- Indien u een opstapje heeft, gebruikt u deze. Hef de voet en tik het stepje aan. Doe dit om en om. - Indien u geen opstapje hebt, hef om en om uw voet in de lucht. <i>Let op: zoek steun met de hand als dat nodig is.</i>
9.	Zijwaarts buigen  Side Bends	Zit op de stoel en buig afwisselend van links naar rechts.

10.	Op 1 been, knie buigen 	Ga op 1 been staan en buig lichtjes door het staande been. Wissel van been en doe het om en om. <i>Let op: Zoek steun met de hand indien dit nodig is.</i>
-----	---	--

Afdelingen

Hartrevalidatie polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6545

Route 10



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/hartrevalidatie/circuit-training-beginner>

Deze download is gemaakt op 22-09-2026 om 06.45 uur.