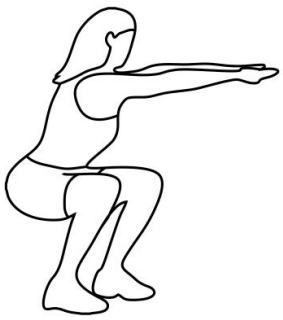
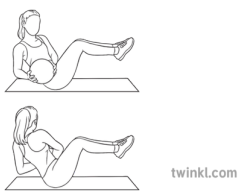
INFORMATIE OVER

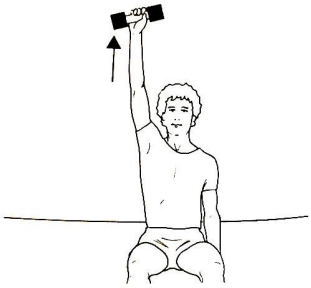
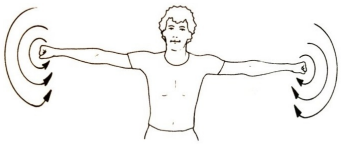
Circuit training gevorderden

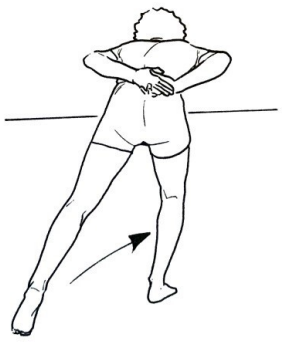
Als variatie op de krachtstraining kan je gebruik maken van de circuittraining. Deze manier van trainen heeft als doel , net als de krachttraining, om de conditie van de spieren te verbeteren. Het kan een leuke variatie zijn om te doen naast de algemene krachtoefeningen.

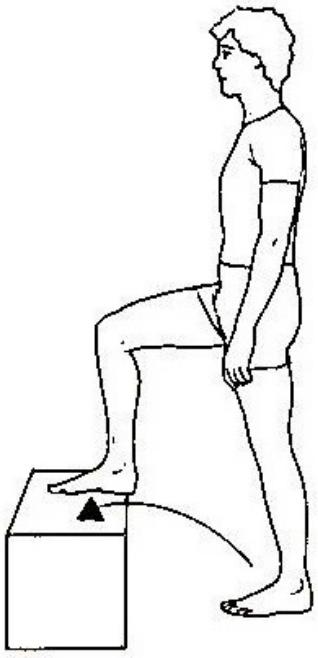
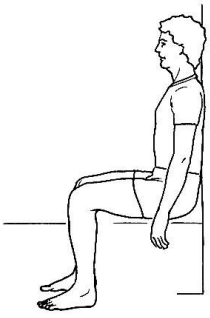
Deze circuittraining is voor mensen die al ervaring hebben met het zelfstandig trainen en oefenen. Streven bij de oefeningen is een Borg 13/14 (de Borgschaal staat in de applicatie). De adviezen zijn hetzelfde als tijdens de training: probeer goed uw grenzen aan te voelen en te pauzeren wanneer dat nodig is.

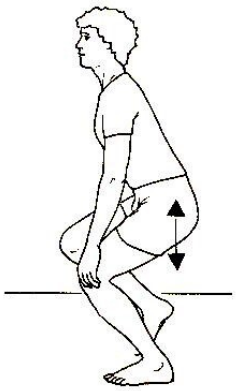
Instructie: Zorg dat u een klok of stopwatch bij de hand houdt. Doe elke oefening 1 minuut lang en houdt zo min mogelijk pauze tussen de oefeningen. Na de oefening houdt u 5 minuten pauze, daarna doet u nog een hele ronde. In totaal doet u dus twee rondes.
Om uzelf extra uit te dagen, kunt u per oefening 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.	Squats 	Buig door de knieën en kom weer rechtop voor een op en neergaande beweging. Doe alsof je op een stoel gaat zitten (of gebruik een echte stoel). Verzwaren: Je kunt de oefeningen verzwaren door sprongetjes te maken tussen elke squat (dit heet een jump squat).
2.	Russian twist 	Houdt een gewichtje in de handen en draai de schouders van rechts naar links. Deze oefening mag ook zittend in een stoel worden uitgevoerd.

3.	shoulderpress 	Strek je arm richting het plafond en laat weer zakken. U kunt dit met één arm 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. Verzwaren: steun niet op de handen en doe de oefening zittend op de grond.
5.	Zijwaartse cirkels 	Strek uw armen zijwaarts en draai kleine cirkels voorwaarts en achterwaarts. Verzwaren: Houdt de gewichtjes in uw handen om de oefening te verzwaren.

6.	Schaatspassen 	Maak een zijwaartse sprong van rechts naar links en houdt telkens even balans op 1 been. Verzwaren: Hoe dieper u door de knieën buigt, en hoe wijder u de sprong maakt, hoe zwaarder het is.
7.	Boksen in de lucht 	Maak een boksbeweging in de lucht door de armen om en om naar voren te strekken. Probeer het tempo hoog te houden. Verzwaren: Om de oefening te verzwaren kunt u gewichtjes in de handen houden.

8.	op- en afstappen 	- Indien u een opstapje hebt gebruikt u deze. Stap op en af en maak zoveel mogelijk tempo. - Indien u geen opstapje heeft, jogt u op de plaats en probeer de knieën te heffen. Let op: houdt het te allen tijde veilig en zorg dat het opstapje stevig genoeg is.
9.	wallsit 	Leun tegen de muur en zak door de knieën tot een hoek van 90 graden. Doe alsof u op een denkbeeldige stoel zit en houdt deze positie vast enkele seconden vast. Let op: houdt de knieën recht boven de voeten

10.	Op 1 been, knie buigen 	Ga op 1 been staan en maak een buiging door het staande been. Strek weer op zodat er een op -en neergaande beweging ontstaat. Wissel de volgende ronde pas van been.

Afdelingen

Hartrevalidatie polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6545
Route	10

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/hartrevalidatie/circuit-training-gevorderden
Deze download is gemaakt op 23-11-2026 om 15.07 uur.