

Dumbbell squat

Deze oefening traint de quadriceps, adductoren, bilspieren en in mindere mate de hamstrings en onderrug. Ze is ideaal voor sporten waarbij wordt gesprongen, gerend of geschopt, en wordt vaak uitgeoefend door fitnessliefhebbers die het onderlichaam strakker willen hebben. De oefening is geschikt voor elk niveau, maar als ze niet goed wordt uitgevoerd, kunnen er blessures optreden. Leg de nadruk op de correcte techniek. Beginners zullen deze oefening stabiel vinden dan de barbell squat, omdat de dumbbells vlak bij het zwaartepunt van het lichaam worden gehouden. De dumbbell squat kan ook thuis worden gedaan.

hoe

Ga staan met de voeten op schouderbreedte en houd de dumbbells naast uw lichaam vast, met de handpalmen naar binnen. Richt u op een punt op ooghoogte voor u. Buig de knieën en zak langzaam tot de dijbenen evenwijdig lopen aan de vloer. Strek de benen weer. De rug moet recht blijven, met de normale werving in de lendenen, en de hielen op de vloer. Als uw hielen omhoogkomen, stopt u met zakken.

variëtes

LICHT

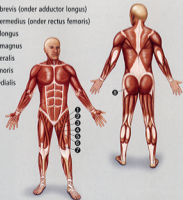
Gebruik een fitnessbal tegen een muur, ter hoogte van uw onderrug, voor extra ondersteuning en balans tijdens de squat. Laat de bal tijdens het zakken en weer omhoogkomen langs de rug omhoog en omlaag rollen.

ZWAAR

Ga op de rand van een stevige kist of bank staan en doe een single-leg dumbbell squat. Laat het lichaam langzaam zakken, zoals in de standaardoefening, maar laat één been van de kist of bank af zakken en verplaats het lichaamsgewicht en dat van de dumbbells naar het andere been. Door dit extra gewicht worden de quadriceps en grote bilspier (glutaeus maximus) goed geactiveerd. Herhaal met beide benen.

actieve spieren

- 1 Adductor brevis (onder adductor longus)
- 2 Vastus intermedius (onder rectus femoris)
- 3 Adductor longus
- 4 Adductor magnus
- 5 Vastus lateralis
- 6 Rectus femoris
- 7 Vastus medialis
- 8 Glutaeus maximus



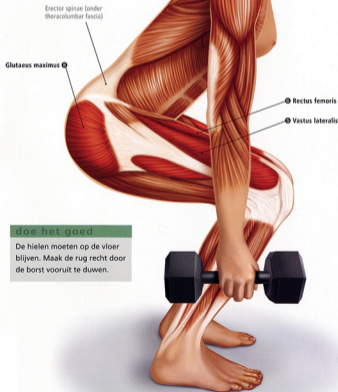
1



2

waarschuwing

Ga niet te snel omlaag, laat het lichaam onder in de squat niet veren en maak de bovenrug niet bol.



doe het goed

De hielen moeten op de vloer blijven. Maak de rug recht door de borst vooruit te duwen.

► Actieve spieren zijn in het zwart aangegeven, stabiliserende spieren in het grijs.

Bent-over row

Deze oefening is gericht op de spieren boven in de rug, en spreekt de onderrug- en beenspieren aan om ondersteuning te bieden.

Met name de brede rugspier (latissimus dorsi), achterste deltoïdeus, infraspinatus en biceps worden getraind, terwijl de erector spinae en hamstrings sterk moeten samenrekken om het bovenlichaam te ondersteunen. De bent-over row is geschikt voor gemiddelde en gevorderde krachtssporters en ideaal voor mensen die veel moeten buigen, tillen of trekken. U kunt de oefening ook thuis doen, aangezien u er alleen een halter of dumbbells voor nodig hebt.

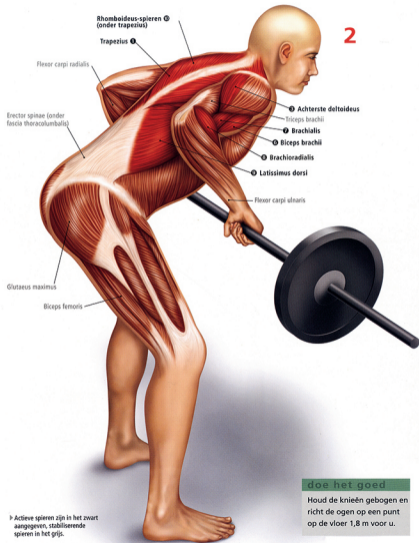
hoe
Pak de halter vast met de handen iets meer dan schouderbreedte uit elkaar en de handpalmen naar het lichaam gedraaid. De voeten staan op schouderbreedte uit elkaar en de knieën zijn licht gebogen. Buig vanuit de heupen voorover, zodat de halter net onder de knieën is – houd de rug recht. Trek de halter op tot de ribben; houd de romp stil en de ellebogen dicht tegen het lichaam. Laat de halter rustig weer zakken.

varianties
LICHT
Gebruik twee dumbbells en pak ze met de handpalmen naar elkaar gekeerd vast. Deze gewichten zijn gemakkelijker vast te houden en maken het mogelijk het gewicht te verplaatsen zonder dat de knieën in de weg zitten. Trek de dumbbells op naar de ribben terwijl u de ellebogen dicht tegen het lichaam houdt. Laat ze rustig weer zakken.

ZWAAR
Doe de oefening met de handen op schouderbreedte en de handpalmen van het lichaam af gedraaid om de brede rugspier te trainen en de biceps extra uit te dagen. Trek de halter op naar de ribben terwijl u de ellebogen dicht tegen het lichaam houdt. Laat de halter weer langzaam zakken tot de armen helemaal gestrekt zijn.

**waarschuwing**

Buig niet verder voorover dan uw flexibiliteit toelaat. Maak de rug tijdens deze oefening niet bol.



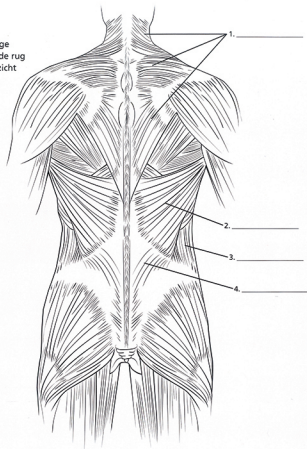
► Actieve spieren zijn in het zwart aangegeven, stabiliserende spieren in het grijs.

doe het goed

Houd de knieën gebogen en richt de ogen op een punt op de vloer 1,8 m voor u.

Spieren van de rug

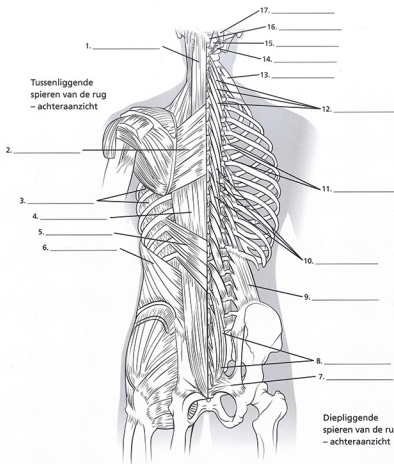
Oppervlakkige
spieren van de rug
- achteraanzicht



Antwoorden

1. Trapezius, 2. Latissimus dorsi, 3. Deltoides externus abductor, 4. Trapezius minor

Tussenliggende
spieren van de rug
- achteraanzicht



Diepliggende
spieren van de rug
- achteraanzicht

Antwoorden

1. Semispinalis capitis, 2. Rhomboides major, 3. Interspinalis major, 4. Erector spinae, 5. Semispinalis posterior, 6. Deltoides minor abductor, 7. Ligamentum sacrotorale, 8. Multifidus, 9. Quadratus lumborum, 10. Semispinalis thoracicus, 11. Semispinalis cervicis, 12. Semispinalis cervicis, 13. Semispinalis capitis posterior minor, 14. Deltoides capitis posterior major, 15. Erector capitis posterior major, 16. Erector capitis posterior minor, 17. Deltoides capitis posterior major