

KAJAK-GARAGEFITNESS

Door 1x per week te trainen, maak je deze spieren niet zo zeer sterker, maar je voorkomt wel dat ze zwakker worden.



ZUTPHENSE KANO VERENIGING ANAX

In de winterperiode zijn we over het algemeen minder in onze kano te vinden en daarom willen we deze periode overbruggen met een oefenprogramma, waarmee we 1x per week onze “kanospieren” zo veel mogelijk op peil proberen te houden om er voor te zorgen dat we bij de start van het nieuwe seizoen, begin april, goed voorbereid de kano instappen. Door 1x per week te trainen, maak je deze spieren niet zo zeer sterker, maar je voorkomt wel dat ze zwakker worden.

Kracht training

Krachttraining kan op verschillende manieren worden gedaan en de manier waarop je dat doet, hangt af van het doel van de training.

Zo zal een sprinter een korte afstand zo snel mogelijk willen afleggen en traint daarvoor met zware gewichten en weinig herhalingen met als doel een maximale kracht en snelheid te kunnen ontwikkelen. Voor de energieleverantie voor een sprinter is geen zuurstof nodig en er wordt gebruik gemaakt van de energie die al in het lichaam aanwezig is en die is na 10-15 seconden opgebruikt. De spieren zijn daarna helemaal uitgeput.

Een 1500 meter schaatser wil zijn spieren laten wennen aan verzuring en de spieren zo goed mogelijk onder verzuurde omstandigheden kunnen gebruiken. Ook deze sporter heeft geen zuurstof nodig voor de energieleverantie. Het lichaam produceert energie door glucose af te breken, maar er ontstaat wel melkzuur als afvalproduct (verzuring). Dit gebeurt ook tijdens de krachttraining van deze sporter. De sportinspanning van deze sporter duurt over het algemeen niet langer dan 3 minuten.

Een duursporter wil voorkomen dat er verzuring optreedt, want deze wil het eventueel uren kunnen volhouden. Dan wordt er wel zuurstof gebruikt voor het produceren van energie. Deze sporter traint vooral het kracht-uthoudingsvermogen van zijn spieren. Het gaat er dan om een activiteit langere tijd te kunnen volhouden.

Garage fitness bij Anax

Wij sprinten niet in onze kano en verzuren willen we ook niet graag. Op de vrijdagse vaaravond zitten we over het algemeen langer dan een uur in de kano en tijdens een tocht nog veel langer. In ons geval staat daarom het trainen van het kracht-uthoudingsvermogen van onze kano- spieren centraal. Dit kan door per oefening 3 series te doen van 12 -20 herhalingen.

Om de kracht van onze kanospieren te onderhouden, is het raadzaam om oefeningen te kiezen die lijken op (delen van) de kanobeweging. Het volgende programma bestaat uit acht oefeningen, waarbij alle aspecten van de kajakbeweging langskomen.

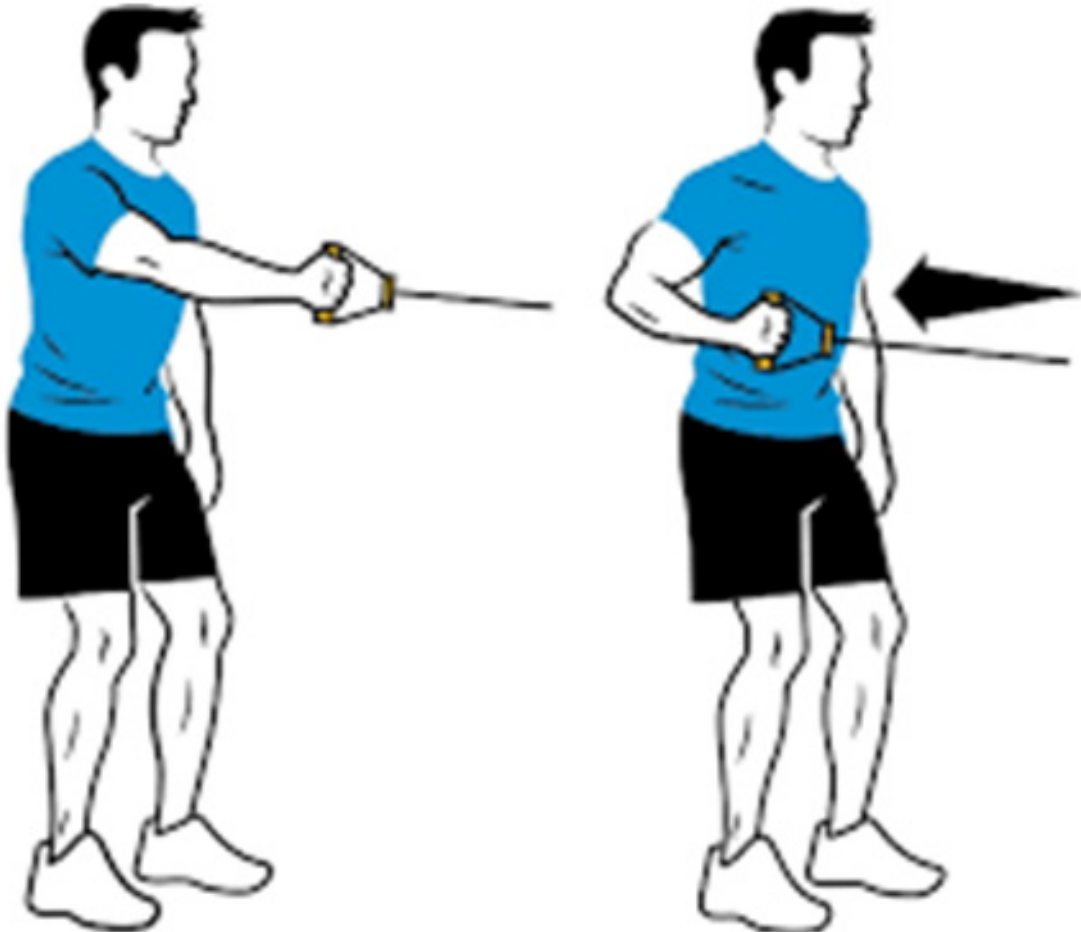
Conditie trainen doe je zelf

Naast het trainen van de spieren is het onderhouden van de conditie ook belangrijk. Dat is iets waar je zelf aan kunt werken. Het is te adviseren om minstens 2x per week aan je conditie te werken. Misschien doe je naast het kanoën wel aan een andere sport, maar het onderhouden van je conditie kun je ook door regelmatig op de fiets te stappen, of misschien een stukje te gaan rennen, of....

Let wel: het meedoen aan het garagefitnessprogramma is geheel op eigen verantwoordelijkheid!

ARMEN / ROMP - TREKKEN

STANDING CABLE ROW



1

2

- Pak het juiste elastiek en bevestig dit aan de muurhaak of laat een trainingsmaatje dit vasthouden.
- Houd je knieën licht gebogen en je rug recht.
- Houd je schouders iets naar achteren.
- In deze positie trek je je arm naar je toe, richting net onder je borst.
- Houd je schouderbladen naar achteren, draai je romp iets mee naar achteren, pauzeer wanneer je hand net onder je borst is, en laat het elastiek weer gecontroleerd teruggaan naar de beginpositie.

Voorkom dat de elleboog is gestrekt in de eindpositie.

Doe 3 series van 12 – 15 herhalingen met tussen de series 1 minuut pauze.

Je kunt er ook voor kiezen om tijdens de pauze de andere arm te trainen. verhoog je de intensiteit

ARMEN / ROMP - TREKKEN

BENT OVER DUMBBELL ROW



1

2

- Plaats 1 onderbeen op een fitnessbankje en ga met het andere been ernaast staan.
- Wanneer je rechterbeen op de grond staat, pak dan de dumbbell vast in je rechterhand (handpalm is naar de bank gericht).
- De andere hand (links) steunt ook op de fitnessbank iets voor je.
- Trek de dumbbell langs je lichaam omhoog totdat de bovenarm in een rechte lijn is met het bovenlijf. Draai met de romp mee en kijk je hand na.
- Laat de dumbbell weer zakken en draai tegelijkertijd terug naar de beginpositie zodat de arm weer gestrekt is.

Voorkom dat de elleboog is gestrekt in de eindpositie.

Doe 3 series van 12 – 15 herhalingen met tussen de series 1 minuut pauze.

Train daarna de andere kant, dus plaats nu het andere been op de bank en pak het gewicht vast in de andere hand.

Je kunt er ook voor kiezen om tijdens de pauze de andere zijde te trainen.

ARMEN / ROMP - TREKKEN

CABLE SEATED LOW ROW



1



2

- Pak het juiste elastiek en bevestig dit aan de muurhaak of laat een trainingsmaatje dit vasthouden.
- Houd je benen licht gebogen en je rug recht.
- Zorg dat je je voeten kunt steunen, bijvoorbeeld tegen de muur of een steun.
- Strek jezelf, zonder je schouders op te trekken.
- In deze positie buig je je ellebogen en beweeg je je handen richting je buik.
- Daarna beweeg je weer gecontroleerd terug naar de beginpositie.

Voorkom dat je je ellebogen overstrekt in de eindpositie.

Doe 3 series van 12 – 15 herhalingen met tussen de series 1 minuut pauze.

ARMEN / ROMP - TREKKEN

BICEPS CURL



1



2



1



2

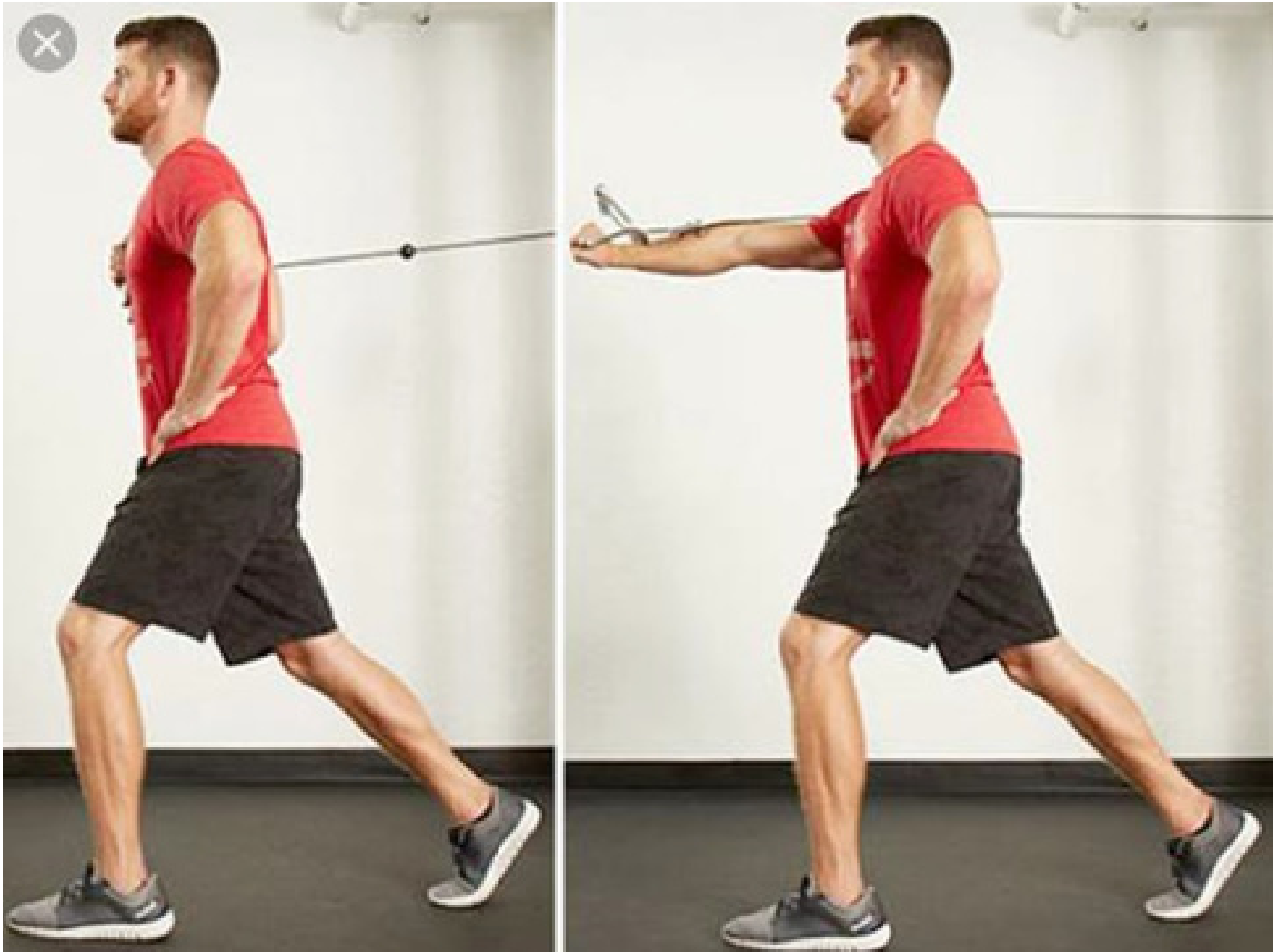
- Ga staan en voorkom dat je je knieën op slot zet. Neem in beide handen een dumbbell.
- Zorg ervoor dat je ook je ellebogen niet op slot zet als je ze gestrekt hebt.
- De dumbbells dienen je lichaam niet te raken als je ze vasthoudt.
- De handpalmen moeten naar binnen wijzen.
- Buig nu rustig je ellebogen en zorg ervoor dat je hand indraait.
- Je kunt er voor kiezen om beide armen tegelijk of afwisselend te bewegen.

Voorkom dat je met je rug meebeweegt.

Doe 3 series van 12 – 15 herhalingen met tussen de series 1 minuut pauze.

ARMEN /ROMP - DUWEN

STANDING CABLE PUSH



1

2

- Pak het juiste elastiek en bevestig dit aan de muurhaak of laat een trainingsmaatje dit vasthouden.
- Houd je knieën licht gebogen en je rug recht.
- Houd je schouders iets naar achteren.
- In deze positie strek je je arm naar voren en laat je je romp iets meedraaien.
- Daarna beweeg je je arm en romp gecontroleerd weer terug naar de beginpositie.

Voorkom dat de elleboog volledig is gestrekt in de eindpositie.

Doe 3 series van 12 – 15 herhalingen met tussen de series 1 minuut pauze. Je kunt er ook voor kiezen om tijdens de pauze de andere arm te trainen.

ARMEN /ROMP - DUWEN

BENCH PRESS



- Ga op het bankje liggen en pak de gewichten vast. Breng de dumbbells op schouderhoogte, met je handpalmen naar elkaar toe gedraaid.
- Stabiliseer je voeten stevig op de grond en zet er een klein beetje druk op.
- Trek je navel een klein beetje in en beweeg de schouderbladen een klein beetje naar elkaar toe. Beweeg de dumbbells omhoog, waarbij je voorkomt dat je de ellebogen volledig strekt.
- De handpalmen draaien ondertussen in de richting van de voeten.
- De dumbbells mogen elkaar niet raken in de gestrekte positie.
- Daarna laat je de dumbbells weer rustig zak-

ken, waarbij de handpalmen weer naar elkaar toe draaien.

Doe 3 series van 12 – 15 herhalingen met tussen de series 1 minuut pauze.

ARMEN /ROMP - DUWEN

FLIES



1



2

- Ga op het bankje liggen en pak de gewichten vast. Stabiliseer je voeten stevig op de grond en zet er een klein beetje druk op.
- Trek je navel een klein beetje in en beweeg de schouderbladen een klein beetje naar elkaar toe.
- Pak de dumbbells en strek je armen boven je borstkas, zorg ervoor dat je een gewicht pakt waarbij je dit gecontroleerd kunt doen.
- De ellebogen mogen niet helemaal gestrekt zijn. De palmen van je hand zijn hierbij naar elkaar toe gericht.
- Vervolgens laat je de dumbbells gelijktijdig zakken tot een horizontale positie, waarbij je

- een lichte buiging in je ellebogen houdt.
- Breng hierna de gewichten weer terug omhoog naar de start positie.
- De dumbbells mogen elkaar niet raken.

Doe 3 series van 12 – 15 herhalingen met tussen de series 1 minuut pauze.

ARMEN /ROMP - DUWEN

PULL OVER



1



2

- Ga op het bankje liggen en pak de dumbbell aan de onderkant van één uiteinde vast.
- Dit doe je door van je handen als het ware een ruit te vormen van je duimen en wijs/middelvingers. Stabiliseer je voeten stevig op de grond en zet er een klein beetje druk op.
- Trek je navel een klein beetje in en beweeg de schouderbladen een klein beetje naar elkaar toe.
- Streck je armen boven je uit waarbij de dumbbell boven je borst uit komt.
- Let er op dat de ellebogen licht gebogen blijven in de eindpositie.
- Daarna weer gecontroleerd terug bewegen.

Doe 3 series van 12 – 15 herhalingen met tussen de series 1 minuut pauze.

ROMP / BUIK / CORE STABILITY



SIDE CRUNCH



- Ga op de rug liggen.
- De knieën worden gebogen, de voeten zet je op de grond.
- Beweeg je rechter borst in de richting van je linker knie.
- Ga terug naar de basispositie, maar ga niet ontspannen liggen.
- Beweeg je linker borst in de richting van je rechter knie.
- Wissel de oefening van links naar rechts af.

Het is belangrijk de oefening rustig en beheerst uit te voeren voor het juiste resultaat. Trek niet aan je hoofd, maar laat je hoofd ontspannen in je handen liggen.

Doe 3 series van 20 herhalingen (= 10x rechts, 10x links) met tussen de series 1 minuut pauze

ROMP / BUIK / CORE STABILITY

PLANK VORMEN



- Pak een fitnessmat en ga op je buik liggen.
- Buig de armen en plaats de onderarmen op de grond met de elleboog precies onder de schouder. Til je lichaam op, waarbij je alleen steunt op je tenen.
- Houdt hoofd, nek, rug en heupen netjes op één lijn, trek de navel een beetje in en voorkom dat je billen omhoog steken.
- Blijf goed ademen tijdens deze oefening.

Doe de oefening 3 x 30 seconden

Voor mensen voor wie een normale plank nog wat te zwaar is, is het mogelijk om een plank op de knieën uit te voeren in plaats van steunend op de tenen.

Om de plank zwaarder te maken is het mogelijk om bijvoorbeeld 1 been iets op te tillen en dat een paar seconden vast te houden. Ook zijn er andere variaties mogelijk om de plank te verzwaren. Zie hiervoor de afbeeldingen.

ROMP / BUIK / CORE STABILITY



SIDE PLANKING MET VARIATIES



- Ga op de zij liggen, steun op de elleboog en de voet terwijl je je lichaam omhoog brengt.
- De voet waar je niet op steunt, ligt op de andere voet.
- Let er op dat hoofd, nek, bovenlichaam en onderlichaam netjes in 1 lijn blijven.
- Trek de navel een beetje in.
- Blijf goed ademhalen tijdens deze oefening.

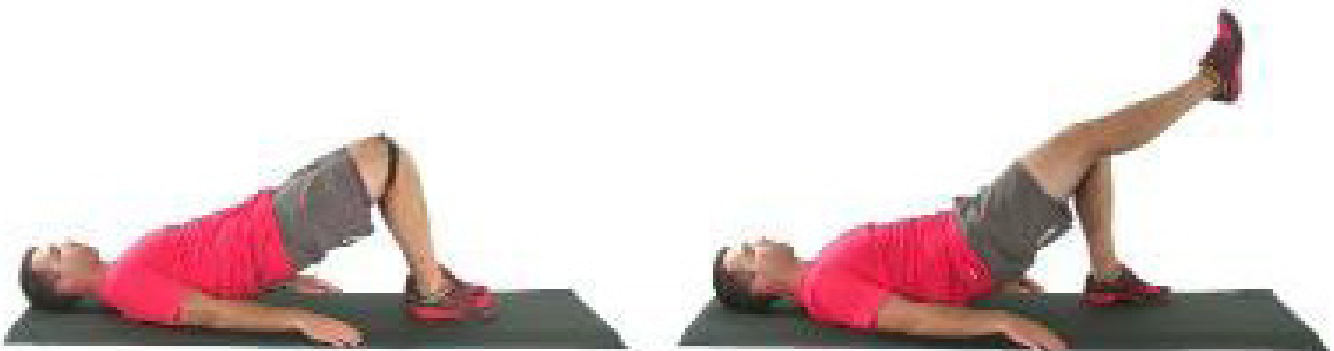
Doe de oefening 2 x 30 seconden op de rechter zij en 2 x 30 seconden op de linker zij.

Als deze oefening goed kan worden uitgevoerd, kan de zijwaartse plank worden verzwaard. Zie daarvoor de afbeeldingen.

ROMP / BUIK / CORE STABILITY



BRIDGING



- Ga plat op de grond liggen , buig je knieën en zet je hakken zo'n 20-30 cm van je billen op schouderbreedte, zodat je benen een hoek van minder dan 45 graden vormen.
- Dit is je startpositie.
- Duw dan vanuit je hakken je heupen omhoog .
- Je steunt dan alleen op je hakken en de bovenkant van je rug.
- Houd 10 tellen vast.
- Zorg ervoor dat romp en bovenbenen in 1 lijn staan en dat je je bekken stabiliseert.
- Laat je heupen dan weer gecontroleerd zakken tot de startpositie voor de volgende herhaling.

Let er op dat je blijft ademen.

Doe 6 series of als je de oefening gaat verzwaren 3 series per kant.

Als deze oefening goed kan worden uitgevoerd, kan hij worden verzwaard. Zie daarvoor de afbeeldingen. Een andere verzwaring kun je doen door de armen over elkaar te leggen.

BENEN

SQUAT



1



2

- Zet je voeten recht naar voren op schouderbreedte.
- Zorg ervoor dat je je knieën niet volledig strekt. Vervolgens maak je jezelf lang.
- Trek je rug niet overdreven hol!
- Zak door je knieën totdat deze een hoek van 90 graden hebben.
- Let er op dat je je gewicht verdeelt over beide benen, dat je knieën niet voorbij je tenen komen en je bovenlichaam nog rechtop is. (Net alsof je op een natuurlijke manier op een stoel gaat zitten). Blijf steunen op de volledige voet.
- Daarna rustig de knieën weer strekken naar de beginpositie.

Doe 3 series van 12 – 15 herhalingen met tussen de series 1 minuut pauze.

BENEN

SINGLE LEG SQUAT



1

2

- Maak voor deze oefening gebruik van een stoel. Leg daar een voet op.
- Strek je bovenlichaam netjes, maar zorg er voor dat je je rug niet hol trekt en de knie van je standbeen niet overstrekt.
- Zak door de knie van je standbeen totdat deze een hoek van 90 graden heeft.
- Let er op dat je knie niet voorbij je tenen komt en je bovenlichaam nog rechtop is.
- Blijf steunen op de volledige voet.
- Daarna rustig de knie weer strekken naar de beginpositie.

Doe per been 3 series van 12 – 15 herhalingen met tussen de series 1 minuut pauze.

Je kunt er voor kiezen om in de pauze het andere been te trainen.

BENEN

STEP UP



- Ga voor een opstapje staan met je voeten naast elkaar en een dumbbell in allebei je handen.
- Maak jezelf lang, zonder de rug hol te trekken terwijl je met één been op het bankje stapt.
- Plaats je gehele voet op het bankje.
- Stap daarna, zonder af te zetten, met je andere voet op het bankje zodat je met twee voeten op het bankje staat.
- Stap daarna met hetzelfde been weer af, terwijl je zo lang mogelijk blijft steunen op het been dat op het opstapje staat.

Voorkom dat je “neerstort”.

Doe per been 3 series van 12 – 15 herhalingen met tussen de series 1 minuut pauze.

Je kunt er voor kiezen om in de pauze het andere been te trainen.