BEWEGING

Beginnen met krachttraining: zo bouw je het op



Begin eenvoudig

Kies een paar oefeningen die je goed kunt uitvoeren. Thuis kun je beginnen met je eigen lichaamsgewicht. Denk aan opstaan uit een stoel of opdrukken tegen de muur.

Bouw rustig op

Begin met één serie per oefening. Dat betekent dat je de oefening het aangegeven aantal keer achter elkaar doet. Bouw rustig op naar twee en eventueel drie series.



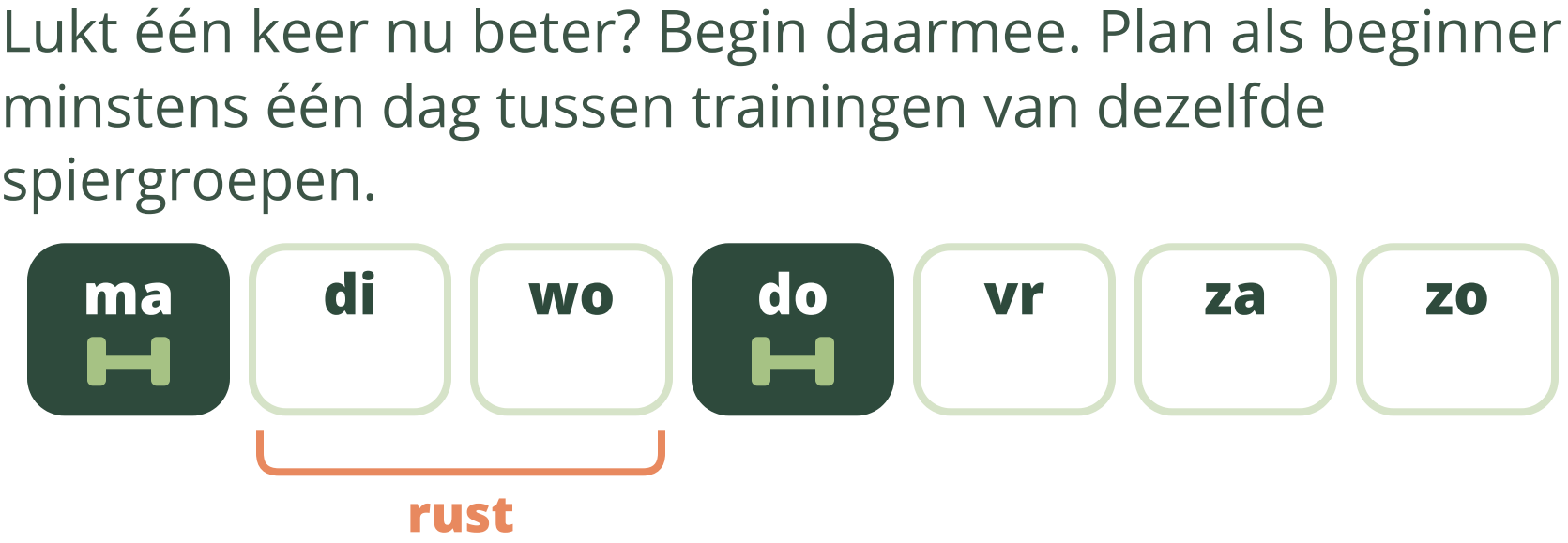


Gaat een oefening gemakkelijk?

Maak die dan stap voor stap zwaarder. Verander één ding tegelijk. De laatste herhalingen mogen moeite kosten.

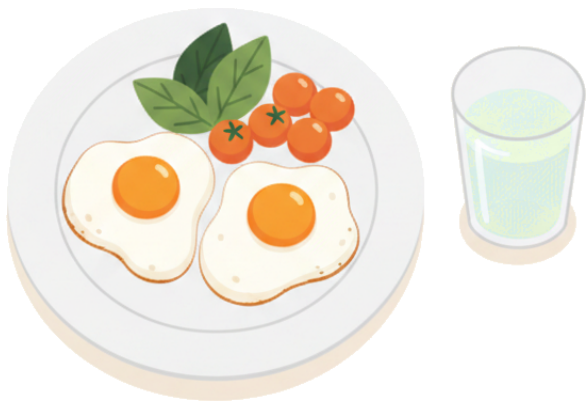
Werk toe naar twee keer per week

Lukt één keer nu beter? Begin daarmee. Plan als beginner minstens één dag tussen trainingen van dezelfde spiergroepen.



Eet voldoende en gevarieerd

Je spieren hebben eiwit nodig voor herstel en opbouw. Met gewone voeding kun je meestal voldoende eiwit binnenkrijgen. Eiwitshakes zijn meestal niet nodig.



Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over beginnen met krachttraining. Scan de QR-code voor het artikel.