

再生館

KRACHTTRAINING

**IN DE
DOJO**

DIT DOCUMENT WERD OPGESTELD VOOR KARATECLUB OUDENAARDE

再生館

SAI SEI KAN

AUTEUR: MAARTEK VERMEERSCH

SAI SEI KAN

AUTEUR: MAARTEK VERMEERSCH

Inhoud

1 Algemeen 5

1.1 Niveau..... 5

1.2 Oefenmodaliteiten 5

2 Bovenlichaam 6

2.1 Push up (pompen) 6

2.2 Push up, smalle stand..... 7

2.3 Voorbereidende push up..... 8

2.4 Hindu push up 9

2.5 Plyo push up 10

2.6 Push up + handenklap 11

2.7 Push up met medicijnbal 12

2.8 Salamander push up..... 13

2.9 Push up één hand 14

2.10 Push up breed- smal..... 15

2.11 Push up breed- smal met medicijnbal..... 16

2.12 Push up handenstand..... 17

2.13 Arm cirkels 18

3 Onderlichaam 19

3.1 Squat..... 19

3.2 Squat tegen muur..... 20

3.3 Lunges..... 21

3.4 Burpees..... 22

3.5 Poeplift 24

3.6 Jump Squat 25

3.7 Glute kickback 26

4 Romp..... 27

4.1 Crunches..... 27

4.2 High knee crunches 28

4.3 Toe Touches..... 29

4.4 10 cm van de grond 30

4.5 Air Bike..... 31

4.6 Alternerend hiel raken 32

4.7 Butts-up..... 33

KRACHTTRAINING

再生館

4.8	Kruis-crunch.....	34
4.9	Bovenhandse crunch	35
4.10	Jackknife Sit-Up	36
4.11	Lower back curl.....	37
4.12	Side Bridge.....	38
4.13	Tweepunt brug	39
4.14	Omgekeerde brug.....	40
5	Bronnen.....	41

Inleiding

Krachttraining is een onderdeel geworden van de basis karatetraining. In een dojo beschik je niet over hoog technologisch materiaal en allerhande gewichten. Via dit document bieden wij een ruime basis oefenstof aan, ingedeeld in oefeningen voor de romp, het bovenlichaam en het onderlichaam.

Hierbij willen we ook een dankwoord schrijven aan De Rouck Karim, Veerle Gellens, Andy Laurier, Christophe Laurier, Thomas Van Audenaerde en Maarten Vermeersch, die model stonden voor de foto's.

1 Algemeen

1.1 Niveau

Het niveau van iedere oefening wordt aangegeven door een plusjessysteem

+	Eenvoudig
++	Gemiddeld
+++	Moeilijk
++++	Zeer moeilijk

1.2 Oefenmodaliteiten

In dit hoofdstuk staat kort beschreven hoe je te werk moet gaan wanneer je deze oefeningen traint.

Tips

- 再 Train het volledig lichaam (niet enkel de biceps!)
- 再 Werk op je eigen niveau (neem geen te zware oefeningen om blessures te vermijden)
- 再 Let steeds op de correcte uitvoering!
- 再 Adem uit tijdens de contractie (tijdens de krachtinspanning)!
- 再 Werk in reeksen van maximaal 15 herhaling
- 再 Rust tussen je reeksen ongeveer 1 minuut
- 再 Wissel af in de oefenstof

2 Bovenlichaam

2.1 Push up (pompen)

2.1.1 Gebruikte spieren

Borstspieren + triceps (in mindere mate ook de schouders)

- 再 Pectoralis major
- 再 Pectoralis major (pars clavicularis)
- 再 Triceps Brachii
- 再 Deltoideus (anterior)
- 再 Anconeus



Graad: ++

2.1.2 Uitvoering

Start in pomphouding: handen en voeten steunen op de grond met de voeten tegen elkaar. Je gezicht wijst naar de grond en je lichaam is opgespannen. Hou je armen gestrekt en iets breder dan schouderbreedte.

Beweeg je lichaam naar de grond door je armen te plooien, adem in. Raak met je neus de grond en keer terug naar de starthouding door je armen te strekken, adem uit.

Karateka's pompen op de vuisten (vanaf 18 jaar)!

2.1.3 Foto's uitvoering



2.2 Push up, smalle stand

2.2.1 Gebruikte spieren

Voornamelijk de triceps, maar ook de borstspieren ter hoogte van het borstbeen

- 再 Triceps brachii
 - 生 Caput mediale
 - 生 Caput laterale
 - 生 Caput longum
- 再 Pectoralis major
- 再 Anconeus



Graad: +++

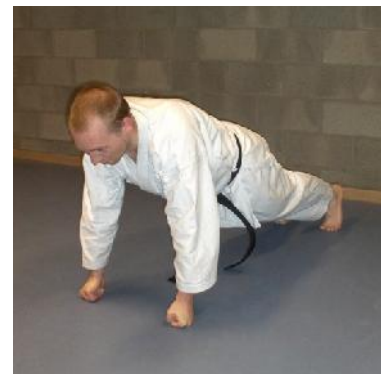
2.2.2 Uitvoering

Start in pomphouding (zie vorige oefening) met de handen op schouderbreedte.

Beweeg je lichaam naar de grond door je armen te plooiën, adem in. Raak met je neus de grond en keer terug naar de starthouding door je armen te strekken, adem uit.

Karateka's pompen op de vuisten (vanaf 18 jaar)!

2.2.3 Foto's uitvoering



2.3 Voorbereidende push up

2.3.1 Gebruikte spieren

Borstspieren + triceps (in mindere mate ook de schouders)

- 再 Pectoralis major
- 再 Pectoralis major (pars clavicularis)
- 再 Triceps Brachii
- 再 Deltoideus (anterior)
- 再 Anconeus



Graad: +

2.3.2 Uitvoering

Start in pomphouding met de knieën steunend op de grond en de handen iets breder dan schouderbreedte.

Beweeg je lichaam naar de grond door je armen te plooien, adem in. Raak met je neus de grond en keert terug naar de starthouding door je armen te strekken, adem uit.

Deze pompvariant is pompen met de knieën op de grond als extra steunpunt, wat het pompen makkelijker maakt. Dit is een tussenstap naar de gewone push up.

2.3.3 Foto's uitvoering



2.4 Hindu push up

2.4.1 Gebruikte spieren

Hoofdzakelijk trainen we het bovenste deel van de borstspier en de schouderspieren

- 再 Pectoralis major
- 再 Deltoideus fascia anterior
- 再 Anconeus
- 再 Triceps brachii caput longum
- 再 Triceps brachii caput mediale



Graad: +++

2.4.2 Uitvoering

Handen en voeten steun met je voeten tegen elkaar. Je gezicht wijst naar de grond en je lichaam maakt een omgekeerde v- vorm, waarbij je heupen het hoogste punt zijn. Je armen zijn iets breder dan schouderbreedte en gestrekt.

Brengt je borstkas naar de grond door je armen te plooien, adem in. Eens je borst tussen je twee armen, duw je het lichaam terug naar achteren door je armen te strekken, adem uit.

2.4.3 Foto's uitvoering



2.5 Plyo push up

2.5.1 Gebruikte spieren

Borstspieren + triceps (in mindere mate ook de schouders)

- 再 Pectoralis major
- 再 Pectoralis major (pars clavicuularis)
- 再 Triceps Brachii
- 再 Deltoideus (anterior)
- 再 Anconeus



Graad: ++++

2.5.2 Uitvoering

Start in pomphouding met het lichaam laag bij de grond. Duw je lichaam met korte schokken van de grond af en probeer op die manier in één grote cirkel te draaien. Adem in bij het afstoten en uit bij het landen.

Deze oefening heeft een plyometrisch effect en is bevorderend voor de explosieve kracht.

2.5.3 Foto's uitvoering



2.6 Push up + handenklap

2.6.1 Gebruikte spieren

Borstspieren + triceps (in mindere mate ook de schouders)

- 再 Pectoralis major
- 再 Pectoralis major (pars clavicuularis)
- 再 Triceps Brachii
- 再 Deltoideus (anterior)
- 再 Anconeus



Graad: ++++

2.6.2 Uitvoering

Start in de pomphouding. Beweeg je lichaam naar de grond door je armen te plooiën, adem in. Raak met je neus de grond en keert terug door krachtige afstoten. Klap bij het terugkomen in je handen en land in een neerwaartse pomphouding.

Deze oefening heeft een plyometrisch effect en is bevorderend voor de explosieve kracht.

2.6.3 Foto's uitvoering



2.7 Push up met medicijnbal

2.7.1 Gebruikte spieren

Borstspieren + triceps (in mindere mate ook de schouders)

- 再 Pectoralis major
- 再 Pectoralis major (pars clavicuularis)
- 再 Triceps Brachii
- 再 Deltoideus (anterior)
- 再 Anconeus



Graad: ++++

2.7.2 Uitvoering

Start in pomphouding met één hand op de medicijnbal. Wissel beide handen van positie; verplaats de hand op de medicijnbal naar de grond en de hand op de grond plaats je op de medicijnbal.

2.7.3 Foto's uitvoering



2.8 Salamander push up

2.8.1 Gebruikte spieren

Borstspieren, triceps en buikspieren

- 再 Pectoralis major
- 再 Pectoralis major (pars clavicularis)
- 再 Triceps Brachii
- 再 Deltoideus (anterior)
- 再 Anconeus
- 再 Rectus abdominis

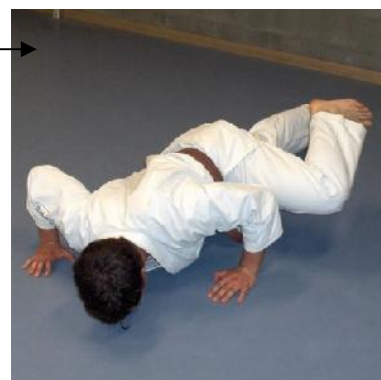


Graad: +++

2.8.2 Uitvoering

Start in pomphouding. Stap met je linker hand naar voren en buig door je armen. Breng tegelijkertijd je rechter knie naar voren, adem in. Keer terug naar de starthouding en adem uit. Volgende herhaling doe je de andere zijde.

2.8.3 Foto's uitvoering



2.9 Push up één hand

2.9.1 Gebruikte spieren

Borstspieren en triceps

- 再 Pectoralis major
- 再 Pectoralis major (pars clavicuularis)
- 再 Triceps Brachii
- 再 Deltoideus (anterior)
- 再 Anconeus



Graad: ++++

2.9.2 Uitvoering

Start in de pomphouding met de benen gespreid en steunend op één hand.

Beweeg je lichaam naar de grond door je arm te plooiën, adem in. Raak met je neus de grond en keer terug naar de starthouding door je arm te strekken, adem uit.

Dit is een oefening voor gevorderden.

2.9.3 Foto's uitvoering



2.10 Push up breed- smal

2.10.1 Gebruikte spieren

Borstspieren en triceps

- 再 Pectoralis major
- 再 Pectoralis major (pars clavicuularis)
- 再 Triceps Brachii
- 再 Deltoideus (anterior)
- 再 Anconeus



Graad: +++

2.10.2 Uitvoering

Start in de pomphouding met je armen op schouderbreedte.

Los met je handen de grond en laat je lichaam vallen. Plaats je armen, om de schok op te vangen, breed en geplooid. Duw je lichaam terug af, zodat je opnieuw de grond verlaat en plaats de armen terug in de smalle positie.

2.10.3 Foto's uitvoering



2.11 Push up breed- smal met medicijnbal

2.11.1 Gebruikte spieren

Borstspieren en triceps

- 再 Pectoralis major
- 再 Pectoralis major (pars clavicuularis)
- 再 Triceps Brachii
- 再 Deltoideus (anterior)
- 再 Anconeus



Graad: ++++

2.11.2 Uitvoering

Voer deze oefening hetzelfde uit als push up breed- smal maar bij de smalle stand steun je op een medicijnbal.

2.11.3 Foto's uitvoering



2.12 Push up handenstand

2.12.1 Gebruikte spieren

Schouders en triceps

再 Deltoideus

生 Fascia anterior

生 Fascia posterior

生 Pars Media

再 Triceps brachii

生 Caput laterale

生 Caput mediale

生 Caput longum



Graad: ++++

2.12.2 Uitvoering

Zwaai je lichaam op tot handenstand tegen de muur. Spreid je handen iets breder.

Laat je lichaam zakken en adem in. Duw je lichaam terug op, net voor je hoofd de grond raakt, adem uit.

2.12.3 Foto's uitvoering



2.13 Arm cirkels

2.13.1 Gebruikte spieren

Schouderdspieren

- 再 Deltoideus
 - 生 Fascia anterior
 - 生 Pars media
 - 生 Fascia posterior
- 再 Trapezius



Graad: +

2.13.2 Uitvoering

Sta recht met je armen horizontaal. Maak cirkels met je armen en controleer je ademhaling. Hou dit zo lang mogelijk vol!

2.13.3 Foto's uitvoering



3 Onderlichaam

3.1 Squat

3.1.1 Gebruikte spieren

Bovenbeen spieren + rompstabilisatie spieren

- 再 Quadriceps
 - 生 Vastus lateralis
 - 生 Rectus femoris
 - 生 Vastus intermedius
 - 生 Vastus medialis
- 再 Gluteus medius
- 再 Gluteus maximus
- 再 Rectus abdominalis
- 再 Obliquus externus abdominis



Graad: ++

3.1.2 Uitvoering

Start vanuit staande positie met je voeten op schouderbreedte en je armen voor je gekruist. Buig nu door je benen en zak tot je bovenbenen horizontaal zijn, adem in. Vervolgens duw je op je benen zodat je lichaam terug in de beginpositie komt, hierbij adem je uit.

Zorg ervoor dat je gedurende de volledige beweging een rechte rug hebt.

3.1.3 Foto's uitvoering



3.2 Squat tegen muur

3.2.1 Gebruikte spieren

Beenspieren

再 Quadriceps

生 Vastus lateralis

生 Rectus femoris

生 Vastus intermedius

生 Vastus medialis

再 Gluteus medius

再 Gluteus maximus

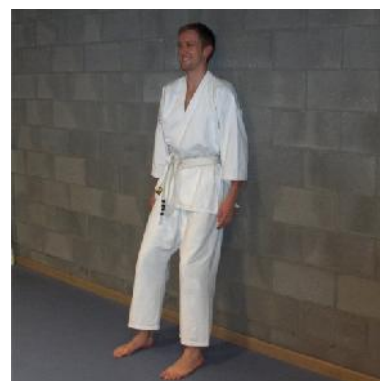
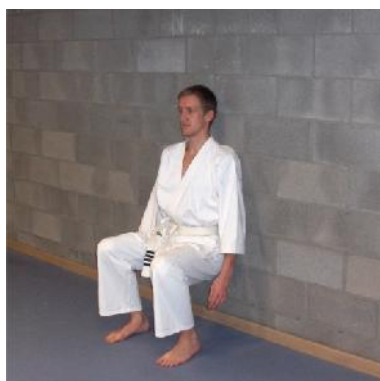
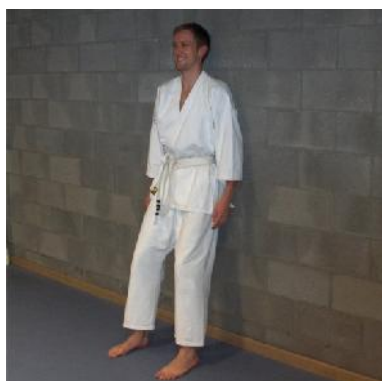


Graad: ++

3.2.2 Uitvoering

Start leunend tegen de muur, met je voeten op schouderbreedte en iets van de muur. Hou contact met de muur en zak door je benen tot horizontaal, adem in. Duw je terug naar de startpositie, adem uit.

3.2.3 Foto's uitvoering



3.3 Lunges

3.3.1 Gebruikte spieren

Bil en beenspieren

再 Gluteus maximus

再 Quadriceps

生 Rectus femoris

生 Vastus lateralis

生 Vastus medialis

生 Vastus intermedius



Graad: +

3.3.2 Uitvoering

Start recht met je handen naast je lichaam. Stap voorwaarts en buig diep door je voorste been, tot horizontaal, adem in. Zet een stap terug en doe hetzelfde met je andere been. Adem uit bij het terugstappen. Als variant kun je doorstappen.

Varieer met het nemen van grotere of kleinere stappen.

3.3.3 Foto's uitvoering



3.4 Burpees

3.4.1 Gebruikte spieren

Bovenbeen spieren + rompstabilisatie spieren

- 再 Quadriceps
 - 生 Vastus lateralis
 - 生 Rectus femoris
 - 生 Vastus intermedius
 - 生 Vastus medialis
- 再 Gluteus medius
- 再 Gluteus maximus
- 再 Rectus abdominalis
- 再 Obliquus externus abdominis
- 再 Pectoralis major
- 再 Pectoralis major (pars clavicuairis)
- 再 Triceps Brachii
- 再 Deltoideus (anterior)
- 再 Anconeus



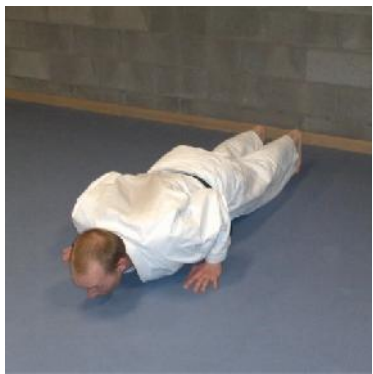
Graad: +++

3.4.2 Uitvoering

Burpees is een fysiek zware oefening waarmee je het volledige lichaam traint. De oefening bestaat uit een combinatie van verschillende oefeningen. We kunnen hem dus opdelen in verschillende deeloefeningen:

1. Start al rechtstaand
2. Buig door je knieën met een rechte rug en plaats je handen op de grond
3. Strek je benen achterwaarts uit tot in pomphouding
4. Pomp eenmaal
5. Trek je benen terug tot tussen je armen
6. Kom terug recht
7. Spring onmiddellijk na het rechtekomen in de lucht en trek je benen op
8. Land en sta terug in de starthouding.

3.4.3 Foto's uitvoering



3.5 Poeplift

3.5.1 Gebruikte spieren

Bilspieren

再 Gluteus maximus

Graad: +



3.5.2 Uitvoering

Lig op je rug met je knieën geplooid. Duw je heupen weg en maak enkel met je bovenrug en voeten contact met de grond, adem uit. Keer rustig terug naar de beginpositie en adem in.

3.5.3 Foto's uitvoering



3.6 Jump Squat

3.6.1 Gebruikte spieren

Bovenbeen spieren + rompstabilisatie spieren + kuiten

- 再 Quadriceps
 - 生 Vastus lateralis
 - 生 Rectus femoris
 - 生 Vastus intermedius
 - 生 Vastus medialis
- 再 Gluteus medius
- 再 Gluteus maximus
- 再 Rectus abdominalis
- 再 Obliquus externus abdominis
- 再 Triceps surae
 - 生 Gastrocnemius caput laterale
 - 生 Gastrocnemius caput mediale
- 再 Soleus
- 再 Plantaris



Graad: +++

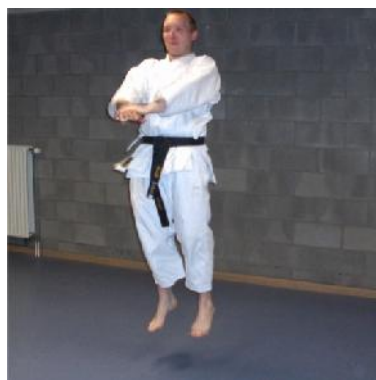
3.6.2 Uitvoering

Sta recht met je voeten op schouderbreedte.

Zak door je benen tot deze horizontaal zijn en hou een rechte rug, adem in. Strek krachtig uit en spring door, adem uit. Vang bij het landen de schok op door je benen te buigen.

Deze oefening heeft een plyometrisch effect.

3.6.3 Foto's uitvoering



3.7 Glute kickback

3.7.1 Gebruikte spieren

Bilspieren

再 Gluteus maximus

Graad: +



3.7.2 Uitvoering

Start in handen en knieënsteun, één been voert de oefening uit. Duw je been opwaarts en adem uit. Breng je been terug en adem in.

Wissel na één reeks van been.

3.7.3 Foto's uitvoering



4 Romp

4.1 Crunches

4.1.1 Gebruikte spieren

Buikspieren

- 再 Rectus abdominis
- 再 Obliquus externus abdominis
- 再 Quadriceps rectus femoris

Graad: ++



4.1.2 Uitvoering

Ga liggen op je rug met je benen geplooid in een hoek van 90°. Plaats je handen achter je hoofd maar trek NOOIT aan je nek! Hef de schouders naar voren en span de buik aan, adem in. Keer terug naar de beginpositie en adem uit. Hou gedurende de volledige oefening de onderrug op de grond.

4.1.3 Foto's uitvoering



4.2 High knee crunches

4.2.1 Gebruikte spieren

Buikspieren

- 再 Rectus abdominis
- 再 Obliquus externus abdominis
- 再 Quadriceps rectus femoris
- 再 Tensor fasciae latae

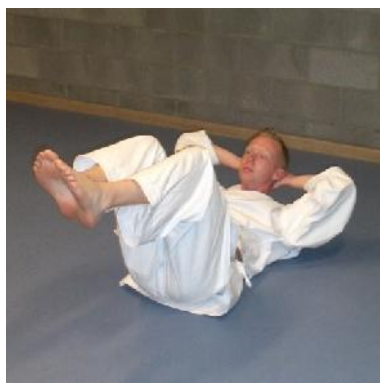


Graad: +++

4.2.2 Uitvoering

Ga liggen op je rug en hef je benen in de lucht met een hoek van 90° in de knie en het heupgewricht. Plaats je handen achter je hoofd maar trek NOOIT aan je nek! Hef de schouders naar voren en span de buik aan, adem in. Keer terug naar de beginpositie en adem uit. Hou gedurende de volledige oefening de onderrug op de grond.

4.2.3 Foto's uitvoering



4.3 Toe Touches

4.3.1 Gebruikte spieren

Buikspieren

- 再 Rectus abdominis
- 再 Obliquus externus abdominis
- 再 Quadriceps rectus femoris
- 再 Tensor fasciae latae



Graad: +++

4.3.2 Uitvoering

Ga liggen op de grond en strek je benen verticaal omhoog. Strek je armen voor je in de richting van je tenen. Probeer je tenen te raken door je schouders op te heffen en adem uit. Keer terug naar de starthouding en adem in.

4.3.3 Foto's uitvoering



4.4 10 cm van de grond

4.4.1 Gebruikte spieren

Buikspieren

- 再 Rectus abdominis
- 再 Obliquus externus abdominis
- 再 Iliopsoas
- 再 Quadriceps rectus femoris
- 再 Pyramidalis
- 再 Tensor fasciae latae



Graad: ++

4.4.2 Uitvoering

Ga gestrekt op je rug liggen met je handen naast je op de grond. Kantel je bekken zodat je onderrug contact maakt met de grond. Hef je benen 10 cm van de grond en hou dit zo lang mogelijk vol. Wanneer je onderrug van de grond loskomt stop je met deze oefening, dit is een teken van vermoeidheid.

Adem gecontroleerd gedurende deze oefening.

4.4.3 Foto uitvoering



4.5 Air Bike

4.5.1 Gebruikte spieren

Buikspieren

- 再 Rectus abdominis
- 再 Obliquus externus abdominis
- 再 Iliopsoas
- 再 Quadriceps rectus femoris
- 再 Pyramidalis
- 再 Tensor fasciae latae



Graad: +++

4.5.2 Uitvoering

Ga op je rug liggen met één been gestrekt en één been geplooid. Je armen plaatst je in de nek en beweeg je tegengestelde arm naar het geplooid been. Iedere herhaling wissel je de benen en de armen van positie.

4.5.3 Foto's uitvoering



4.6 Alternerend hiel raken

4.6.1 Gebruikte spieren

Buikspieren

再 Rectus abdominis

再 Obliquus externus abdominis

Graad: +



4.6.2 Uitvoering

Lig op je rug met je voeten op de grond en je benen geplooid. Plaats je armen naast het lichaam op de grond, in de richting van de voeten. Hef je schouders van de grond en probeert alternerend je voeten aan te raken door je schouders te draaien.

4.6.3 Foto's uitvoering



4.7 Butts-up

4.7.1 Gebruikte spieren

Buikspieren

再 Rectus abdominis

再 Obliquus externus abdominis

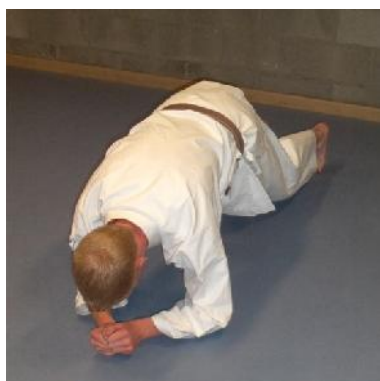
Graad: +++



4.7.2 Uitvoering

Steun op je voeten en je ellebogen met je buik naar de grond gericht en houd je lichaam recht. Duw je heupen naar boven en maak een omgekeerde V-vorm met je lichaam, adem uit. Keer terug naar de starthouding en adem in.

4.7.3 Foto's uitvoering



4.8 Kruis-crunch

4.8.1 Gebruikte spieren

Buikspieren

再 Rectus abdominis

再 Obliquus externus abdominis

Graad: ++



4.8.2 Uitvoering

Lig op je rug met je benen in een rechte hoek. Plaats je handen achter je hoofd, maar trek NOOIT aan je nek! Hef je schouders op en wijs met je elleboog naar de tegenovergesteld knie die je optrekt.

Wissel na één reeks van zijde. Houd gedurende de volledige oefening de onderrug op de grond.

4.8.3 Foto's uitvoering



4.9 Bovenhandse crunch

4.9.1 Gebruikte spieren

Buikspieren

- 再 Rectus abdominis
- 再 Obliquus externus abdominis
- 再 Quadriceps rectus femoris

Graad: +++



4.9.2 Uitvoering

Lig op je rug met je benen geplooid en je handen gestrekt boven je hoofd. Hef je schouders naar voren en span je buik aan, adem in. Keer terug naar de beginpositie en adem uit. Hou gedurende de volledige oefening de onderrug op de grond.

4.9.3 Foto's uitvoering



4.10 Jackknife Sit-Up

4.10.1 Gebruikte spieren

Buikspieren

- 再 Rectus abdominis
- 再 Obliquus externus abdominis
- 再 Iliopsoas
- 再 Quadriceps rectus femoris
- 再 Pyramidalis
- 再 Tensor fasciae latae



Graad: ++++

4.10.2 Uitvoering

Lig uitgestrekt, met je rug op de grond. Klap je lichaam toe door je benen gestrekt naar boven en je lichaam naar je benen te brengen, adem uit. Keer terug naar de uitgestrekte houding en adem in.

4.10.3 Foto's uitvoering



4.11 Lower back curl

4.11.1 Gebruikte spieren

Onderrug en ruggengraatspiieren

- 再 Quadratus lumborum
- 再 Iliocostalis lumborum
- 再 Spinalis thoracis
- 再 Longissimus thoracis
- 再 Iliocostalis thoracis



Graad: ++

4.11.2 Uitvoering

Lig op je buik met je armen naast je lichaam. Trek je schouders rugwaarts op en adem uit. Keer terug naar de beginpositie en adem in.

4.11.3 Foto's uitvoering



4.12 Side Bridge

4.12.1 Gebruikte spieren

Buikspieren

再 Rectus abdominis

再 Obliquus externus abdominis

Graad: ++



4.12.2 Uitvoering

Lig zijwaarts met je voeten en elleboog als steunpunten. Hef je heupen naar boven en adem uit. Keer terug en adem in.

4.12.3 Foto's uitvoering



4.13 Tweepunt brug

4.13.1 Gebruikte spieren

Onderrug en ruggengraatspiersien

- 再 Quadratus lumborum
- 再 Iliocostalis lumborum
- 再 Spinalis thoracis
- 再 Longissimus thoracis
- 再 Iliocostalis thoracis



Graad: ++

4.13.2 Uitvoering

Start vanuit handen en knieënsteun. Strek je rechterarm horizontaal naar voren en je linkerbeen horizontaal naar achteren. Hou deze positie 20 tot 60 seconden aan. Het bekken is gestrekt en de billen zijn aangespannen. Controleer je ademhaling.

4.13.3 Foto's uitvoering



4.14 Omgekeerde brug

4.14.1 Gebruikte spieren

Buikspieren

再 Rectus abdominis

再 Obliquus externus abdominis

Graad: +++



4.14.2 Uitvoering

Steun op je handen en voeten met je rug naar de grond, je dijbenen en rug vormen één lijn. Span je bilspieren aan en hef 1 been tot een hoek van 90°, zorg ervoor dat het been niet zijwaarts kantelt. Alle hoeken zijn 90° (arm- romp, knieholte, been- romp). Hou deze positie 30 tot 90 seconden aan.

4.14.3 Foto's uitvoering



5 Bronnen

<http://www.bodybuilding.com/exercises>