

PUSH-UP CHALLENGE

Ben jij klaar voor een uitdaging?

Denk je nu bij jezelf: ik kan nog niet eens één push-up? Aan het eind van volgende maand doe je er met gemak 50 - en je ziet er nog strakker uit ook!



Push-ups zijn de ideale oefening voor wie het druk heeft. Je hebt er niets voor nodig en bent binnen 10 minuten klaar. Met push-ups train je je borst, schouders en armen, maar ook je rug, buikspieren, bilspieren en benen. Je armen en schouders zullen er strakker uitzien en daarnaast krijg je sterkere botten in je bovenlichaam, omdat je bij push-ups werkt met je eigen gewicht. Tot slot is het hartstikke goed voor je zelfvertrouwen, zeker als het lukt om 'echte' push-ups te doen, op je tenen.

Aan de slag dus! Om blessures te voorkomen is deze challenge een beetje anders dan andere die je tegenkomt. Je begint namelijk met voorbereidende oefeningen om de belangrijkste spieren sterker te maken. Vervolgens voeg je daar push-ups aan toe, die je doet op een trap, zodat je het geleidelijk steeds zwaarder maakt, totdat je ze op de grond kunt uitvoeren. Ook doe je bij deze challenge aanvullende oefeningen voor tegenovergestelde spiergroepen, zodat je alle spieren traint. In maar 30 dagen ben je een stuk sterker én doe je die push-ups met twee vingers in je neus.

MINDFUL PUSH-UP CHALLENGE

Het doel aan het begin van de challenge is om 50 push-ups te doen in 5 sets van 10 herhalingen met minstens 30 seconden rust tussen de sets.

Heb je er vertrouwen in dat je wat volledige push-ups kan doen op de grond, doe er dan zo veel mogelijk. Wordt dat te zwaar, doe de rest van de push-ups dan op een traptrede. Een voorbeeld: misschien kun je wel 1 set push-ups op de grond doen, daarna 2 sets op de eerste traptrede, 1 set op de tweede traptrede en de laatste set op de derde traptrede.

Als je je minder prettig voelt bij push-ups op de grond, begin dan met een set op de hoogste traptrede waar je bij kan. Doe je push-ups dan telkens een traptrede lager totdat je de set niet kan voltooien. Je begint dan je volgende workout op die traptrede en doet de andere sets een trede hoger. Kun je 2 sets doen op de trede waarmee je begonnen was, doe je oefeningen dan een trede lager.

Lukt het niet om een hele set op een traptrede te doen? Geef niks! Maak de rest van de oefening af op een trede hoger, zo voorkom je blessures. Neem tussen de sets de rust die je nodig hebt. Als het nodig is, kun je de sets zelfs verdelen over de dag.

Lukken de push-ups op de grond, ga dan voor meer herhalingen en minder sets, bijvoorbeeld 3 sets van 15 + 1 set van 5, 2 sets van 20 + 1 set van 10, of 2 sets van 25.

Op dag 30 mag je trots zijn op jezelf, ongeacht hoeveel push-ups je kunt doen. Het is altijd meer dan toen je aan de challenge begon, tenslotte. Afhankelijk van de traptrede waarop je bent begonnen, heb je misschien meer tijd nodig om de 50 push-ups te halen. Maar bedenk: elke push-up die je doet, op welke traptrede dan ook, maakt je sterker.

Push-Up op de trap



- Ga een paar cm van de trap af staan. Plaats je handen iets breder dan schouderbreedte op een trede die parallel is aan je schouders als je voorover buigt. Breng je hielen naar de vloer. Je lichaam zou nu een hoek van 45 graden met de vloer moeten maken.
- Duw je ellebogen naar buiten en breng je lichaam langzaam richting de traptrede totdat je ellebogen 90 graden gebogen zijn. Zet je af met je handen en strek je armen totdat je weer in beginpositie staat.

DOS & DON'TS:

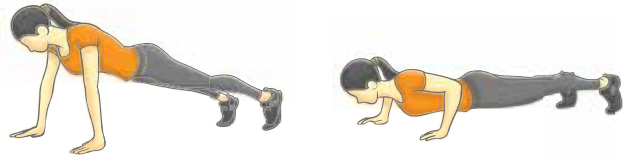
- Kijk naar de trede voor je. Til je hoofd niet op en laat hem ook niet hangen.
- Span je buikspieren aan en voorkom dat je buik gaat 'hangen'.
- Maak van je lichaam een rechte lijn. Buig niet vanuit je middel of heupen.

OM VOORUITGANG TE BOEKEN:

Plaats je handen op een trede lager en loop met je voeten achteruit totdat je lichaam in een rechte lijn is. Wanneer je sterker wordt, neem je telkens een traptrede lager en plaats je je voeten verder naar achteren, net zolang totdat je de push-up op de grond doet.

TIP: Adem in wanneer je naar beneden gaat en adem uit als je jezelf weer omhoog duwt.

Volledige Push-Up



- Ga op handen en knieën zitten met je handen iets breder dan schouderbreedte. Krul je tenen in de mat of op de grond en breng je knieën van de vloer. Stap met je voeten naar achteren in plankpositie, zodat je balanceert op je handpalmen, je tenen en bal van je voeten.
- Duw je ellebogen naar buiten en breng je lichaam langzaam richting de traptrede totdat je ellebogen 90 graden gebogen zijn. Zet je af met je handen en strek je armen totdat je weer in beginpositie staat.

DOS & DON'TS:

- Kijk voor je naar de vloer. Til je hoofd niet op en laat hem ook niet hangen.
- Span je buikspieren aan en voorkom dat je buik gaat 'hangen'.
- Maak van je lichaam een rechte lijn. Buig niet vanuit je middel of heupen.

TIP: Krijg je last van je polsen, pak dan een paar dumbbells. Daarmee voorkom je dat je je polsen buigt en je vermindert de druk door te steunen op de dumbbells in plaats van op de vloer.

DE 30-DAAGSE PUSH-UP CHALLENGE

Week 1
De voorbereiding

Het risico van blessures is kleiner als je spieren eerst wat sterker worden. Deze week train je de spieren die je nodig hebt om push-ups goed uit te voeren.

1	2	3	4	5	6	7
Kickback Lateral Raise 3 sets, 10-12 herhalingen	Crunch Step-up Plank 3 sets, 10-12 herhalingen; houd de plank 30 seconden vast	Kickback Lateral Raise 3 sets, 10-12 herhalingen	Crunch Step-up Plank 3 sets, 10-12 herhalingen; houd de plank 30 seconden vast	Kickback Lateral Raise 3 sets, 10-12 herhalingen	Crunch Step-up Plank 3 sets, 10-12 herhalingen; houd de plank 45 seconden vast	Rustdag

Week 2
Start training

Push-up time! Geen zorgen, je begint rustig en bouwt het geleidelijk op met aanvullende oefeningen en je gaat door met de oefeningen uit week 1, zodat je alle spiergroepen traint.

8	9	10	11	12	13	14
Push-ups 5 sets, 10 herhalingen op de trap en/of de grond	Pull-down Curl Row 3 sets, 10-12 herhalingen	Crunch Step-up Plank 3 sets, 10-12 herhalingen; houd de plank 45 seconden vast	Rustdag	Push-ups 5 sets, 10 herhalingen op de trap en/of de grond	Pull-down Curl Row 3 sets, 10-12 herhalingen	Crunch Step-up Plank 3 sets, 10-12 herhalingen; houd de plank 60 seconden vast

Week 3
Kracht opbouwen

Je wordt sterker doordat je je lichaam uitdaagt. Dat doe je door je push-ups een traptrede lager te doen. Voeg extra herhalingen en/of meer weerstand toe bij je andere oefeningen.

15	16	17	18	19	20	21
Push-ups 5 sets, 10 herhalingen op de trap en/of de grond	Pull-down Curl Row 3 sets, 15-20 herhalingen	Push-ups 5 sets, 10 herhalingen op de trap en/of de grond	Rustdag	Crunch Step-up Plank 3 sets, 15-20 herhalingen; houd de plank 60 seconden vast	Push-ups 5 sets, 10 herhalingen op de trap en/of de grond	Pull-down Curl Row 3 sets, 15-20 herhalingen

Week 4
Focus!

Deze week staat in het teken van push-ups! Je doet je push-ups nu op de onderste traptrede of op de grond.

22	23	24	25	26	27	28
Push-ups 2-5 sets, 25-10 herhalingen op de trap en/of de grond	Rustdag	Push-ups 2-5 sets, 25-10 herhalingen op de trap en/of de grond	Rustdag	Push-ups 2-5 sets, 25-10 herhalingen op de trap en/of de grond	Rustdag	Push-ups 2-5 sets, 25-10 herhalingen op de trap en/of de grond

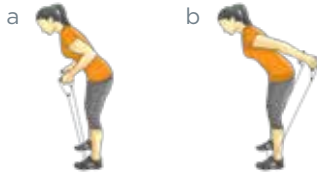
Laatste dagen
Je kunt 't!

Je hebt hard gewerkt! Kijk eens hoe ver je bent gekomen!

29	30
Rustdag	Push-ups 1-5 sets, 50-10 herhalingen op de trap en/of de grond

- Voorbereiding
- Aanvullend
- Push-ups
- Rustdag

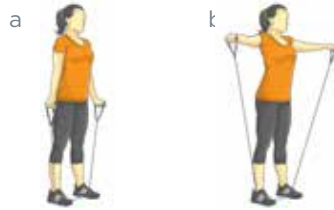
Kickback



a) Ga staan met je voeten op heupbreedte en een oefenband onder je voeten. Pak de uiteinden van de band vast, buig je ellebogen 90 graden met je handpalmen naar binnen en buig voorover vanuit je heupen.

b) Strek je armen uit naar achteren, maar houd je bovenarmen stil. Houd even vast en breng je armen dan terug naar de beginpositie.

Lateral Raise



a) Ga staan met je voeten op heupbreedte en een oefenband onder je voeten. Pak de uiteinden van de band vast en houd je armen langs je lichaam, je handpalmen naar binnen.

b) Strek je armen nu zijwaarts uit tot schouderhoogte met de handpalmen naar beneden. Zet je ellebogen niet op slot. Houd even vast en breng je armen dan langzaam naar beneden.

Crunch



a) Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten op de grond. Je handen zijn achter je hoofd.

b) Span je buikspieren aan en til langzaam je hoofd, schouders en bovenrug op. Adem uit als je omhoog komt. Houd even vast en breng je lichaam langzaam weer naar beneden op een inademing.

Step-up



a) Ga staan voor een step of een laag bankje. Plaats je voeten naast elkaar en je handen op je heupen.

b) Plaats één voet op de step en stap erop. Raak met de teen van je andere voet de step aan en stap er weer af. Herhaal met je andere voet.

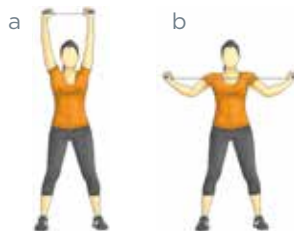
Plank



a) Ga op handen en knieën zitten. Krul je tenen in de mat of op de grond en breng je knieën van de grond af. Stap beide voeten naar achteren zodat je balanceert op je handpalmen en je tenen en bal van je voeten. Breng je lichaam in een rechte lijn. Houd vast en houd hierbij de tijd uit het schema aan.

b) Krijg je het zwaar, neem dan 30 tot 60 seconden rust en probeer het opnieuw. Herhaal de plank totdat je de tijd uit het schema kunt volhouden.

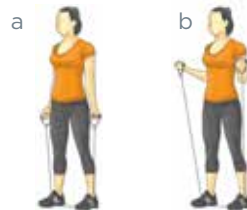
Pull-Down



a) Ga staan met je voeten op heupbreedte en houd een oefenband boven je hoofd met je handen 30-45 cm uit elkaar.

b) Buig je ellebogen en breng je handen op schouderhoogte. Houd even vast en breng je armen dan weer terug naar de beginpositie.

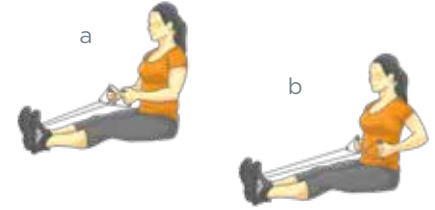
Curl



a) Ga staan met je voeten op heupbreedte en een oefenband onder je voeten. Pak de uiteinden van de oefenband vast met je armen langs je zij en je handpalmen naar voren.

b) Buig je ellebogen en breng je handen naar je schouders. Houd je bovenarmen stil. Houd even vast en breng je armen dan langzaam weer terug.

Row



a) Ga op de vloer zitten met je benen uitgestrekt en een oefenband om je voeten. Pak de uiteinden van de band vast met je armen uitgestrekt voor je.

b) Buig je ellebogen en breng ze naar achteren, totdat je handen bij je ribbenkast zijn. Houd even vast en breng je armen dan terug naar de beginpositie.