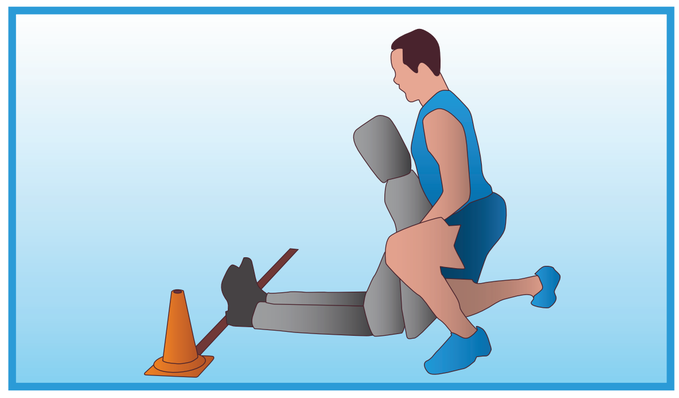
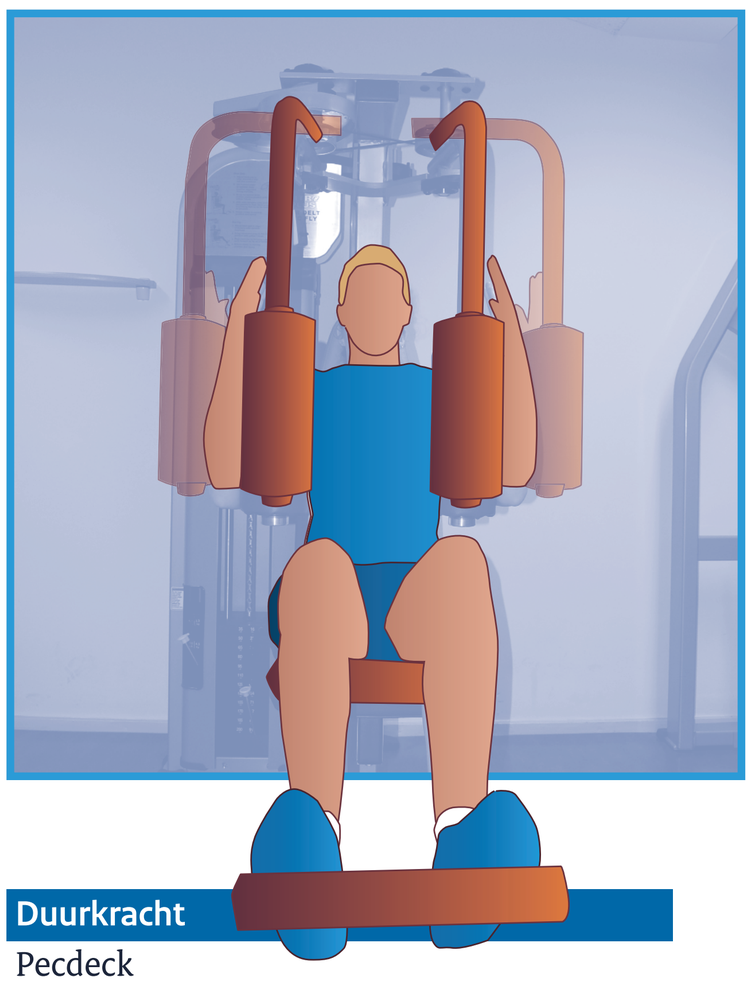
Dienst Justitiële Inrichtingen
Ministerie van Veiligheid en Justitie

Pop verplaatsen
Fysieke Vaardigheids Toets



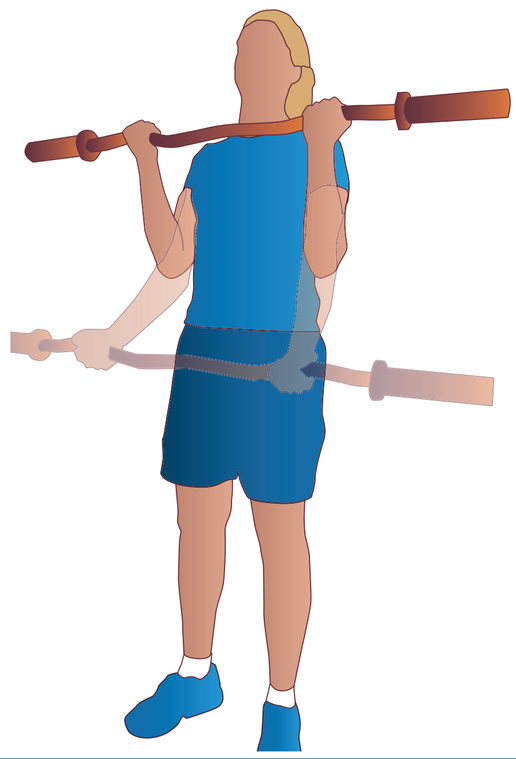
TIPS
- Begin de training met 5-10 minuten warming up
- Gebruik nooit te zware gewichten
- Verhoog het gewicht wanneer het maximale aantal herhalingen makkelijk overschreden wordt

Duurkracht
- oefeningen 3 x 20-30 herhalingen
  - rustpauze 30-45 seconden
- bepaal het aanvangsgewicht door hiermee makkelijk 3 x 30 herhalingen te maken



Duurkracht

Pecdeck
- Breng de armen naar voren
- Goed met de rug tegen de achterzitting steunen
- Daarna armen weer rustig terug laten komen in beginstand

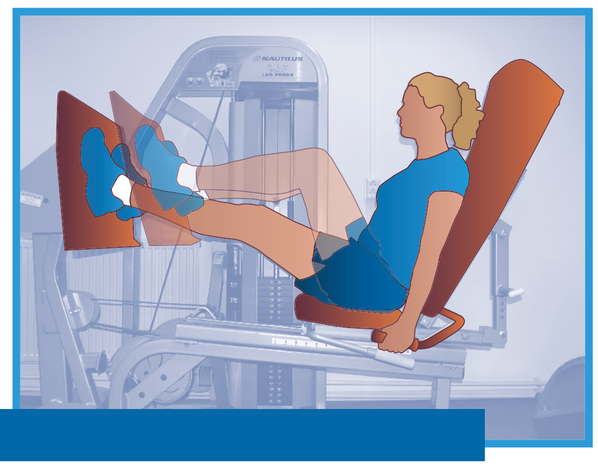


Duurkracht

Biceps
- Rug recht en voeten op heupbreedte
- Ga stabiel staan en denk om een correcte lichaamshouding
- Aan de stang kunnen naar eigen voorkeur gewichten toegevoegd worden
- Laat de armen zakken tot op heup hoogte en til het gewicht omhoog richting de borst

Duurkracht

Bank rugspieren
- Strek je romp omhoog tot horizontaal en weer omlaag (geen holle rug) - hoofd neutraal - voeten aan de grond
- 1. Armen op de rug
  2. Handen in de nek
  3. Armen gestrekt voor je lichaam



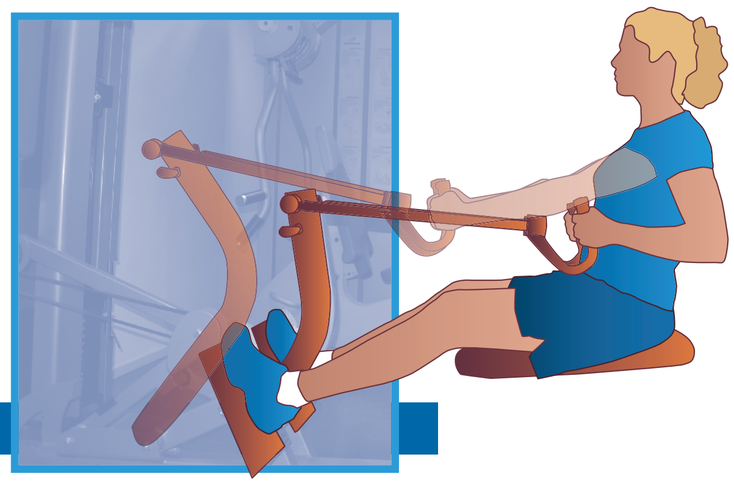
Duurkracht

Leg press
- Accent ligt op het wegduwen van het gewicht
- Het gewicht rustig terugbrengen in de beginstand
- Benen niet volledig doorstrekken
- Lig-zit houding

1

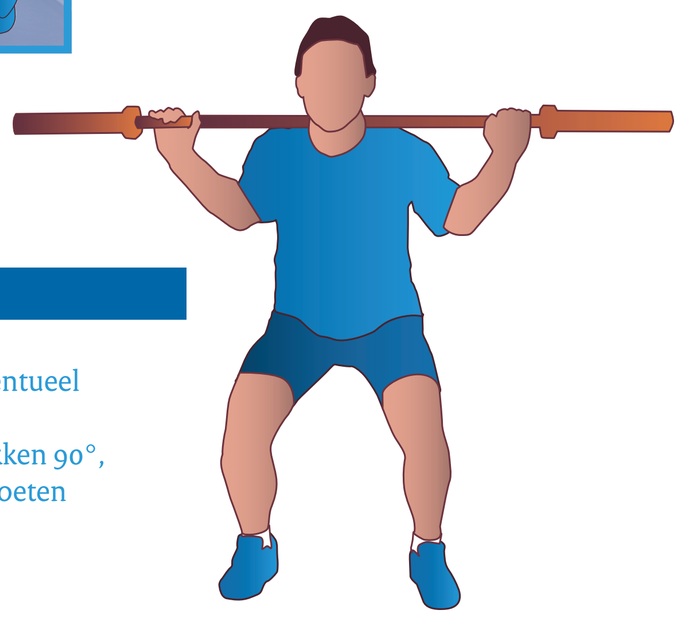
2

3



Duurkracht

Seated row
- Ga goed rechtop zitten met voeten tegen het plankje
- Buig je armen tot 90° - strek ze daarna weer rustig
- Niet achterover leunen



Duurkracht

Squatoefening
- Leg een halterstang in de nek met eventueel daartussen een handdoekje
- Rug rechthouden, door de knieën zakken 90°, gewicht op het achterste deel van je voeten
- Knieën weer strekken