

Dumbbell zijdelingse oefening

De dumbbell zijdelingse oefening een isolatie oefening voor je schouders die kan bijdragen aan een V-Vorm die veel mannen graag willen. In tegenstelling tot veel andere oefeningen die meerdere delen van de schouderspieren aanspannen traint deze oefening specifiek de buitenkant van de schouderspieren. Daarom word deze oefening vaak meegenomen in een reeks van meerdere oefeningen. Deze oefening kan ook prima met elastieken worden uitgevoerd.



Hefoefening

De hefoefening is een van de beste oefeningen voor de schouders, en bovenkant trapezius. Men traint de voorkant, zijkant en achterkant van de deltaspiere. Naast de deltaspiere en de trapezius train je met deze oefening ook je rug, biceps en buikspiere. Wanneer je te breed pakt, belemmer je de trapezius om deel uit te maken van de oefening. Pak je te small dan blokkeert dit weer de schouders. En een te snelle uitvoering is niet wenselijk omdat je hierdoor de intensiteit en trainingsprikkel verkleint. Deze oefening kan ook prima met dumbbells worden uitgevoerd.

