

De 7 Beste Krachtsoefeningen voor Mannen 45+

Met focus op kracht, mobiliteit en blessurepreventie

Voor mannen van 45 jaar en ouder zijn de beste krachtsoefeningen meestal **compound-oefeningen** (meerdere spiergroepen tegelijk), met focus op kracht, mobiliteit en blessurepreventie. De nadruk ligt vaak op functionele kracht, stabiliteit en behoud van spiermassa en botdichtheid.

■ 1. Squat (met gewicht of lichaamsgewicht)

- Spiergroepen: benen, core, billen
- Voordelen: behoud van mobiliteit in heupen/knieën, versterkt botten.
- Variaties: goblet squat, box squat of air squat (zonder gewicht).

■ 2. Deadlift (klassiek of Romanian)

- Spiergroepen: onderrug, hamstrings, billen, core

- Voordelen: versterkt de hele achterzijde van het lichaam, belangrijk voor houding.
- Tip: begin met lichte halter of kettlebell, focus op techniek.

■ 3. Bench Press of Push-ups

- Spiergroepen: borst, triceps, schouders
- Voordelen: bouwt bovenlichaamkracht op en verbetert duwbewegingen in dagelijks leven.
- Variaties: incline push-ups, dumbbell press (veiliger voor schouders).

■ 4. Pull-ups of Lat Pulldown

- Spiergroepen: rug, biceps, core
- Voordelen: verbetert houding, sterke rug voorkomt rugklachten.
- Variaties: assisted pull-ups, resistance band pull-ups.

■ 5. Overhead Press (dumbbells of barbell)

- Spiergroepen: schouders, triceps, core
- Voordelen: versterkt schoudergordel, helpt bij stabiliteit.

- Tip: dumbbells zijn vaak vriendelijker voor de schouders dan een stang.

■ 6. Farmer's Walk (boerenloop)

- Spiergroepen: gripkracht, onderarmen, schouders, core, benen
- Voordelen: functionele oefening voor stabiliteit en kracht in het dagelijks leven.
- Hoe: pak 2 zware dumbbells/kettlebells en loop gecontroleerd.

■ 7. Plank (en varianten)

- Spiergroepen: core, schouders, rug
- Voordelen: sterke core beschermt onderrug en verbetert balans.
- Variaties: side plank, plank met shoulder taps.

Extra tips voor mannen 45+:

- ✓ Warm goed op (mobiliteit/stretching).
- ✓ Gebruik een gewicht dat je technisch correct kunt hanteren.
- ✓ Focus op progressieve overload (langzaam opbouwen).

- ✓ Rust en herstel zijn net zo belangrijk als de training.
- ✓ Combineer krachttraining met cardio (wandelen, fietsen, interval).

www.bodyjob.nl