

🔊 LUISTER DIT VERSLAG

-10%

1,0x

+10%

+25%

1,0x

↓ Download naar telefoon

Jouw Jarvis-vraag: welke apparaten heeft Super Gym Rijswijk, welke oefeningen kun je per apparaat doen en hoe? Hieronder een praktische gids, geordend per zone van de sportschool.

Super Gym Rijswijk — Van Gijnstraat 16, 2288 GB Rijswijk · ☎ 070 740 0064 · 2.200 m² · 4,6★ (218 reviews)

Merken: **Gym80, Lifemaxx, ATX** · Eigen **Supergym-app** (workouts + voortgang bijhouden) · 3u gratis parkeren.

Site: <https://supergym.nl> · Instagram: <https://www.instagram.com/supergymrijswijk/>

De site noemt de zones, niet elk los apparaat. Hieronder de standaard-apparaten per zone (Gym80/ATX-uitrusting) + hoe je ze gebruikt. De **exacte machines + kant-en-klare schema's** staan in de Supergym-app (voor leden).

1. Krachttoestellen (Gym80) — begeleide oefeningen

Veilig voor beginners: de machine geleidt de beweging.

- **Beenpers (leg press)** — billen + bovenbenen. Voeten op de plaat, rustig zakken tot ~90°, krachtig duwen zonder knieën te blokkeren.
- **Leg extension** — voorkant bovenbeen. Zittend benen strekken, boven 1 sec vasthouden, gecontroleerd terug.
- **Leg curl** — achterkant bovenbeen (hamstrings). Hielen naar billen trekken, langzaam terug.
- **Chest press** — borst + triceps. Duw de grepen naar voren, niet doordrukken, gecontroleerd terug.
- **Shoulder press** — schouders. Vanaf schouderhoogte omhoog duwen, niet hol gaan staan.

- **Lat pulldown** — brede rug. Stang naar bovenborst trekken, schouders laag, langzaam laten gaan.
- **Seated row** — midden-rug. Grepen naar je toe trekken, borst vooruit, knijp schouderbladen samen.
- **Pec deck (butterfly)** — borst. Armen voor je samenbrengen, knijpen, gecontroleerd open.
- **Biceps/triceps-machine** — bovenarmen. Volledige beweging, geen zwaai.
- **Abdominal crunch / back extension** — buik / onderrug. Klein bereik, controle boven snelheid.

Vuistregel machines: 3-4 sets × 8-12 herhalingen, 2 sec omhoog / 2-3 sec terug, ademen uit bij de inspanning.

2. Free Weights (dumbbells + verstelbare banken)

Voor gevorderden — meer stabilisatie nodig.

- **Dumbbell bench press / incline press** — borst (vlak/schuin).
 - **Schouderdrukken + side raises** — schouders.
 - **Bicep curls / hammer curls** — biceps.
 - **Goblet squat / lunges** — benen.
 - **Romanian deadlift** — hamstrings + billen (rug recht houden!).
-

3. Powerlifting-hoek (ATX)

De 3 grote basisoefeningen met barbell — laat je eerst de techniek tonen:

- **Squat** (benen), **Bench press** (borst), **Deadlift** (rug + benen). Zwaar, lage herhalingen (3-6).
-

4. CrossFit Rack & Calisthenics

Eigen lichaamsgewicht + functioneel:

- **Pull-ups** (rug), **Dips** (borst/triceps), **Push-ups**, **Hanging leg raises** (buik), **Box jumps**, **Kettlebell swings**.

5. Functionele Trainingsruimte

- Kabels, banden, sleds, medicine balls, TRX — voor complete bewegingen + core. Goed voor conditie + stabiliteit.

6. Cardio Zone

- Loopband, crosstrainer, roeitrapp (stairmaster), hometrainer, roeimachine.
- Opwarmen: 5-10 min rustig. Vetverbranding: 20-40 min op gematigd tempo. Conditie: interval (1 min hard / 1 min rustig).

7. The Lady's Corner

Aparte zone met lichtere/dames-gerichte toestellen — zelfde principes, prettige omgeving.

Praktisch advies

- **Begin met de machines (zone 1)** als je nieuw bent — veilig + simpel.
- **Warm altijd op + vraag 1x een gratis instructie** bij de balie zodat je per apparaat de juiste stand/techniek hebt.
- **Supergym-app:** zet je schema erin + houd je voortgang bij — dan train je gericht.

Samengesteld uit supergym.nl (zones + merken) + standaard Gym80/ATX-apparatuur. Voor de exacte machine-lijst + schema's: de Supergym-app (leden) of even bellen (070 740 0064).