

Weerstandsbanden

Inhoud van verpakking

- 3 weerstandsbanden in 3 verschillende kleuren: Zwaar, middel en licht (Heavy, medium en light).
- Weerstandsbanden zijn verpakt in een hersluitbare plastic tasje.
- Inclusief instructie boekje.
- Inclusief reistasje.

Onderhoud instructies

- Was het met de hand en met koud water.
- Gebruik geen chloor of wasverzachter.
- Spoel goed af en laat drogen.
- Maak het schoon en droog voordat je het opbergt.
- Vouw het netjes op.
- Bewaar het in een koude en droge plek met goede ventilatie.

Spiergroepen

Weerstandsbanden helpen je te focussen op 5 spiergebieden.

- Buikspieren
- Bilspieren
- Bovenbenen
- Kuitspieren
- Hamstringspieren



Met 20 minuten per dag trainen ziet je resultaat in 30 dagen.

Het weerstandsband is klein en licht en makkelijk om overal mee naartoe te nemen. Je kunt ze zowel thuis gebruiken als op de sportschool en buiten.

Oefeningen

1. Lateral walking

- Plaats de weerstandsband om je benen, net boven je knieën.
- Sta met je hoofd naar voren gericht en je borst omhoog en naar buiten gericht.
- Plaats je voeten op schouderbreedte uit elkaar.
- Strek je handen recht voor je uit om je evenwicht te bewaren. Je kunt ook de ellebogen buigen of de vingers omklemmen.
- Stap met één been naar achter. De weerstandsband wordt uitgerekt.
- Zet de achterste been weer terug in de uitgangspositie.
- Herhaal dit 3 x 15 per been.



2. Side kick

- Plaats de weerstandsband om je benen, net boven je knieën.
- Plaats je voeten op schouderbreedte uit elkaar.
- Leg je armen in je zij om je evenwicht te bewaren.
- Pin je één been vast in de vloer en duw je andere been op zij.
- De weerstandsband wordt uitgerekt. Houd een paar tellen vast.
- Kom weer terug in de uitgangspositie.
- Herhaal dit 3 x 15 per been.



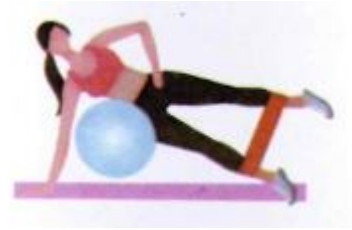
3. Side lying

- Ga op je zij op een matje of op de vloer liggen.
- Plaats de weerstandsband om je benen, net boven je knieën.
- Trek je benen in een hoek van 45 graden naar voren. Zorg dat je een 90 graden hoek bij je knieën hebt. Leg je voeten op elkaar.
- Buig je elleboog en laat die op de vloer rusten. Leg je hoofd op je hand.
- Leg de andere arm voor je of op je heup.
- Duw de bovenste knie naar buiten (zoals op de foto hiernaast).
- De weerstandsband wordt uitgerekt.
- Houd een paar tellen vast en kom weer terug in de uitgangspositie.
- Herhaal dit 3 x 15 per kant.



4. Yoga bal training

- Plaats de weerstandsband om je benen, net boven je enkels.
- Leg je rechterarm op de vloer en je linkerarm in je zij.
- Maak een hoek van 45 graden met de vloer door op de yoga bal te steunen.
- Pin een voet vast in de vloer.
- Duw de andere voet/been omhoog. De weerstandsband wordt uitgerekt.
- Span je bilspieren aan en houd een paar tellen vast.
- Kom terug in de uitgangspositie.
- Herhaal dit 3 x 15 per kant.



5. Kneeling side kicking

- Ga op een matje of op de vloer zitten met je handen op schouderbreedte en knieën op de vloer in een hoek van 90 graden.
- Plaats de weerstandsband om je benen, net boven je knieën.
- Span je buikspieren aan en houd je rug recht.
- Pin een knie vast in de vloer. Duw de andere knie naar buiten. De weerstandsband wordt uitgerekt.
- Houd een paar tellen vast en kom weer terug in de uitgangspositie.
- Herhaal dit 3 x 15 per kant.



6. Kneeling and back kicking

- Ga op een matje of op de vloer zitten met je handen op schouderbreedte en knieën op de vloer.
- Plaats de weerstandsband om je benen, net boven je knieën.
- Pin een knie vast in de vloer.
- Strek de andere been uit met je knie licht gebogen en duw deze omhoog. De weerstandsband wordt uitgerekt.
- Span je buikspieren aan en houd je rug recht.
- Houd deze positie een aantal tellen vast terwijl je bilspieren extra hard aanspannt.
- Laat je been terugkomen in de uitgangspositie.
- Herhaal dit 3 x 15 per kant



7. Supine

- Ga met je rug op een matje of op de vloer liggen.
- Plaats de weerstandsband om je benen, net boven je knieën.
- Zet je voeten op schouderbreedte uit elkaar.
- Trek je voeten richting je heupen met je voeten plat op de vloer.
- Laat je armen wijd open op de vloer rusten.
- Span je bilspieren aan en duw je heupen omhoog.
- Houd een paar tellen vast met je bilspieren extra hard aangespannen.
- Laat je heupen weer zakken en kom terug in de uitgangspositie.
- Herhaal dit 3 x 15.



8. Hip bridge

- Ga op je rug liggen op een matje of op de vloer en trek je voeten naar je heupen.
- Zet je voeten plat op de vloer.
- Pin je schouderbladen vast in de vloer.
- Laat je armen wijd open rusten op de vloer.
- Span je buik- en bilspieren aan.
- Duw je heupen omhoog zover het kan en houd vast.
- Laat je billen weer zakken terug in de uitgangspositie.
- Herhaal dit 3 x 30 secondes.



9. Squat

- Plaats de weerstandsband om je benen, net boven je knieën.
- Zet je voeten op schouderbreedte uit elkaar.
- Strek je handen recht voor je uit om je evenwicht te bewaren. Je kunt ook de ellebogen buigen of de vingers omklemmen.
- Kantel je bekken zodat je een holle rug krijgt.
- Zak naar beneden, focus erop dat je knieën niet voorbij je tenen komen en je bovenlichaam nog rechtop is (net alsof je op een natuurlijke manier op een stoel gaat zitten). Om dit makkelijker te maken kijk je constant recht naar voren, hierdoor trekt je borst automatisch omhoog en heb je een rechte houding.
- Duw vanuit je benen je lichaam weer omhoog. Het is belangrijk dat je vanuit je hak van je voet duwt en niet vanuit je tenen.
- Herhaal dit 3 x 15.

